

**КНИГА  
ГАСТРОНОМА**

проверено, всё получится

# про рыбу







**КНИГА  
ГАСТРОНОМА**

проверено, всё получится

# про рыбу

Москва  
Издательский дом «Вкусная жизнь»  
Издательство «Эксмо»  
2008

оригинальная идея редакции журнала «Гастрономъ»

макет Михаил Аникст

фото и обложка Екатерина Моргунова

текст Ирина Мосолова

Благодарим за помощь в подготовке книги торговую сеть METRO Кэш энд Керри



П78 Про рыбу. – М.: Эксмо, 2008 – 256 с.:ил. – (Книга Гастронома)

ISBN 978-5-699-27130-6

Когда на столе появляется свежая вкусная рыба – это не просто польза для талии и здоровья. Это еще удивительное ощущение отпуска, как будто вы улетели на море... или уехали на рыбалку...

Готовить рыбу несложно, но от разнообразия рецептов можно растеряться. Мы выбрали самые любимые.

От знаменитой французской похлебки буйабес до китайского карпа в кисло-сладком соусе, от южноамериканского севиче до тайского карри. Запекли судака в соли, форель – в фольге, а семгу – в пергаментной «бандероли». Сделали домашние шпроты и малосоленного лосося. И, конечно, не забыли нашу рыбную классику: от заливной рыбы и селедки «под шубой» до ухи по-царски и фаршированной щуки. Еще мы, так же как вы, не любим в рыбе чешую и кости – поэтому начали с того, как правильно почистить рыбу и разделать на филе.

В книге много новых уникальных рецептов, которые ранее не публиковались. Как всегда, мы все их проверили, то есть каждое блюдо приготовили и съели. И если было нужно, что-то в рецепте исправили. Чтобы вам было вкусно и все у вас получилось.

ISBN 978-5-699-27130-6

© Издательский дом «Вкусная жизнь», 2008

© ООО «Издательство «Эксмо», 2008



## Содержание

1	Самое начало	6
2	Арсенал	8
3	Полезные советы	10
4	Мастер-класс:	
	Как очистить и разделать рыбу	14
	Как сварить рыбный бульон	22
5	Холодные закуски	24
6	Горячие закуски	56
7	Супы	74
8	На плите	100
9	В духовке	132
10	Котлеты	176
11	Национальные	190
12	Что-то особенное	218
13	Соусы	238
14	Словарь	242
15	Таблица мер и весов	248
16	Алфавитный указатель рецептов	250
17	Предметный указатель	252

Если для вас четверг – это всего лишь день недели перед пятницей, значит, вы молоды и полны сил. А вот старшее поколение вряд ли когда-нибудь забудет, что четверг – это рыбный день! Для несведущих объясним: по четвергам во всех советских столовых, кафе и ресторанах подавали только рыбные блюда. Ибо в стране полноводных рек и теплых, умеренно теплых и совсем холодных морей хорошей свежей рыбой могли полакомиться только те, кто сам ее ловил. А ту якобы «рыбу», которая поступала на прилавки магазинов и в общепит, можно было заставить есть только специальным указом правительства. Но времена изменились, и настоящая свежая, а иногда даже живая рыба наконец-то доплыла до наших берегов.

И слава богу! Рыба – один из необходимейших продуктов для нашего организма, прекрасный источник белка, витаминов и минералов. Жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, способствуют выведению из организма вредного холестерина, снижая риск возникновения сердечных заболеваний. А жирность рыбы – понятие почти символическое. Даже такая рыба, как лосось или сельдь, содержит всего лишь около 15% жира, то есть намного меньше, чем большинство видов мяса. А в треске, пикше, окуне и многих других так называемых тощих рыбах жира всего 2%. Поэтому выбирая, что бы такое съесть, чтобы похудеть, останавливайтесь на рыбе.

Диетологи советуют есть рыбу не менее 2 раз в неделю. Вряд ли об этом знали древние японцы, для которых рыба и морепродукты всегда были главной едой. А в результате – на сегодняшний день у японцев самая высокая продолжительность жизни в мире, в среднем 78 лет у мужчин и 85 – у женщин. В Токио существует самый старый и самый крупный в мире рыбный рынок. Его создали по приказу императора аж в XVI веке! Сейчас на него привозят рыбу со всего мира, при этом свежесть продукта гарантирована – ведь японцы предпочитают есть рыбу сырой или совсем слегка прожаренной.

В средиземноморской кухне, которая многими специалистами считается самой здоровой и полезной, рыба также играет очень большую роль. Глядя на всегда веселых и жизнерадостных итальянцев, испанцев и мальтийцев, невольно вспомнишь, что врачи считают рыбу сильнейшим антидепрессантом.

На Руси рыба пользовалась очень большим уважением. Причем, по европейским меркам, весьма дорогая рыба – ведь осетров в Волге (и не только) ловили чуть ли не руками! Русский рыбный стол поразил даже выдавшего немало кулинарных чудес Александра Дюма, побывавшего в России в XIX веке. Мы бы, наверное, тоже удивились, обнаружив в меню самого заурядного московского трактира тогдашних времен «Ущицу из ершей со стерляжьими расстегайчиками», «Налимы печенки», «Пирог с визигой» и прочие изыски.

Но не стоит ностальгировать по прошлому – это плохо сказывается на аппетите. Налимы печенки, конечно, не вернешь, но некоторые традиции возрождаются. Кроме того, появилось и много новых, привезенных из других стран, в чем вы и убедитесь, прочитав нашу книгу.







# 2.

## Арсенал

Если вы хотите готовить постоянно, а не время от времени, постарайтесь обзавестись всеми перечисленными здесь предметами. Даже если некоторые из них покажутся вам поначалу лишними, со временем вы поймете, что без них невозможно назвать свою кухню «хорошо оборудованной».



1



2



3



7



8



9



14



15



16



17



18



19



20



21



27



28



29



30



31



32



33



34

35



1. Большая кастрюля
- 2-3. Большой и маленький сотейники
- 4-5. Формы для запекания
6. Дуршлаг
- 7-8. Большая и маленькая сковороды
9. Миска
10. Разделочная доска
11. «Циновка» для роллов
12. Пергамент
13. Скалка
14. Яйцезрезка
15. Кухонные ножницы
16. Пинцет

17. Длинные деревянные шпажки
18. Нож для цедры
19. Мерная ложка
20. Кондитерский мешок с разными насадками
21. Мельница для перца
22. Мясорубка
23. Универсальная терка
24. Прихватки
25. Таймер
26. Кулинарные кольца
27. Маленький нож
28. Большой нож

29. Нож для филе
30. Нож для разделки рыбы
31. Нож для чистки овощей
32. Силиконовая лопаточка
33. Венчик
34. Кулинарная кисточка
35. Деревянная лопаточка
36. Ступка с пестиком
37. Шумовка
38. Ложка с длинной ручкой
39. Половник
40. Блендер



4



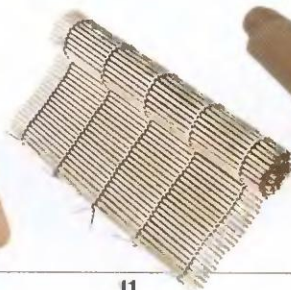
5



6



10



11



12



13



22



23



24



25



26



36



37



38



39



40

**Как покупать рыбу**

Изобилие рыбы на прилавках магазинов и рынков, к сожалению, не гарантирует высокого качества. Рыба – один из самых быстропортящихся продуктов питания. Поэтому при ее покупке очень важно знать некоторые правила.

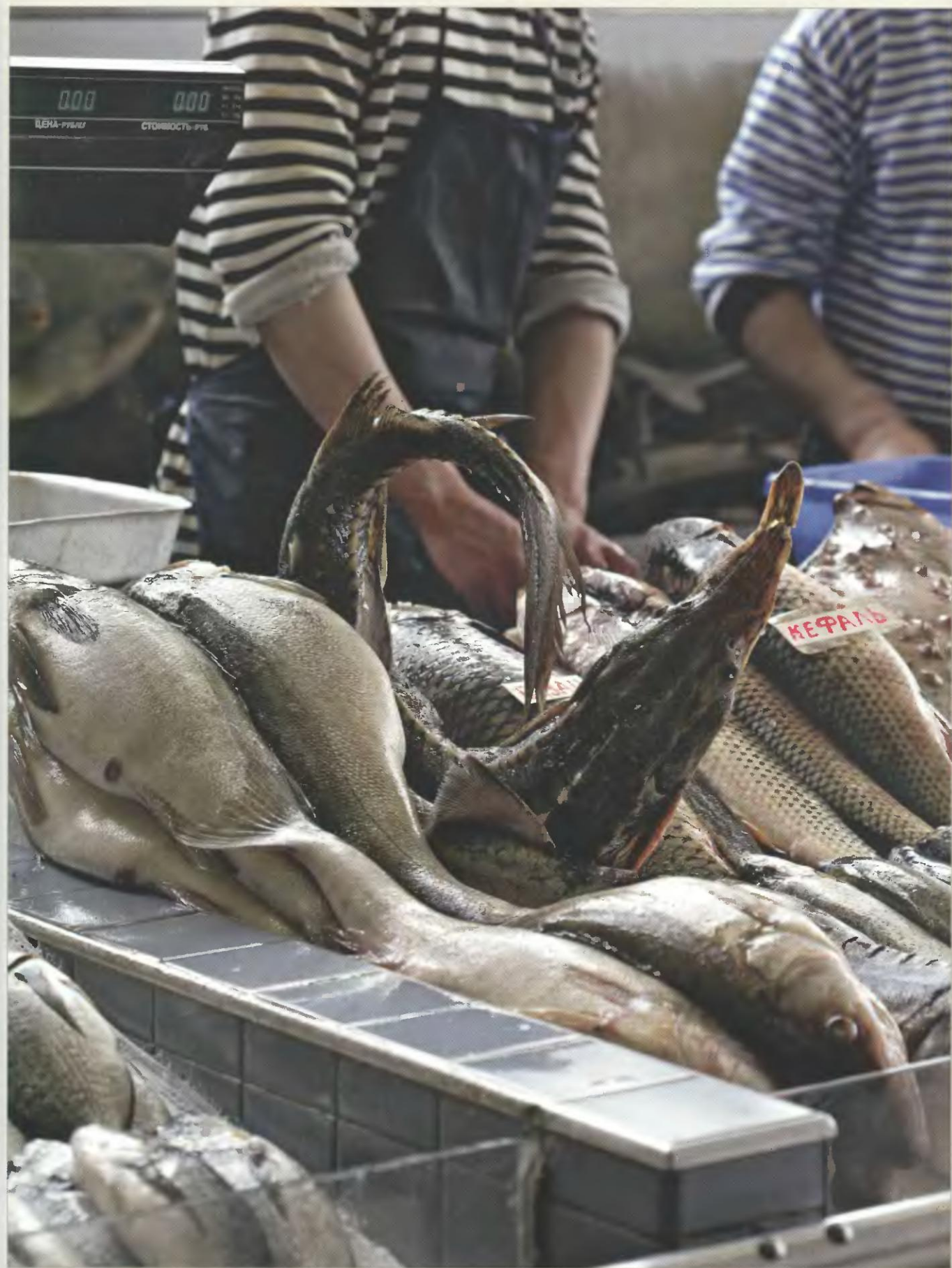
- Рыба должна продаваться целиком, с головой, жабрами и плавниками. Только так вы сможете проверить ее на свежесть. Старайтесь не покупать рыбу, уже разделанную на порционные куски, ни на рынке, ни в супермаркете. Пусть продавец это сделает при вас.
- Рыба, сильно пахнущая рыбой, как ни странно это звучит, – продукт испорченный! Свежая рыба должна пахнуть морем или рекой. Или тиной, если она жила в тинистом пруду.
- Что вы делаете, когда знакомитесь с новым человеком? Смотрите ему в глаза – и если они мутные и запавшие, вряд ли ваше знакомство перерастет в крепкую дружбу. Распространите это правило и на рыбок. Глаза у них должны быть ясными и прозрачными с черным блестящим зрачком.
- Еще один важный признак свежести – это блестящая, влажная и плотно прилегающая к коже чешуя. Сухая и твердая выдает лежалую рыбу.
- Свежую рыбу можно определить и по жабрам. Во-первых, они должны быть без слизи. А во-вторых, иметь ярко-красный или кирпичный цвет (скумбрия, тунец, сардины, сельдь).
- И, наконец, тело рыбы должно быть плотным и слегка пружинистым. После нажатия пальцем на нем не должно оставаться вмятины.
- При покупке крупной морской рыбы, разрезанной на куски, берите хвостовые куски – они вкуснее.

**Как хранить рыбу**

Итак, вы купили отличную свежую рыбу и принесли ее домой. Самый идеальный вариант – сразу же ее приготовить. Но это не всегда получается. Тогда сделайте вот что: очистите рыбу от чешуи и внутренностей, удалите жабры. Затем тщательно промойте и обсушите, положите в стеклянную или керамическую посуду и накройте пищевой пленкой.

- При нулевой температуре рыба может храниться 3–4 дня. В морозильной камере разделанная рыба может лежать до 2 месяцев, но ее надо плотно завернуть в пищевую пленку, не оставив внутри воздуха.
- Чтобы качественно разморозить рыбу, заранее переложите ее из морозильной камеры в холодильник на самую холодную полку, уложив в дуришлаг, чтобы она не плавала в вытекающем из нее соке. Разморозить рыбу можно и при комнатной температуре (лучше всего в холодной воде с добавлением большого количества соли: горсть на 1 л воды), но ни в коем случае не кладите рыбу в теплую воду или микроволновую печь. Это сильно испортит ее структуру и вкус. И не стоит замораживать рыбу повторно. После этого с удовольствием ее не будет есть даже кошка.









### 3. Полезные советы

#### Как узнать, готова ли рыба

- Рыба не любит долгой готовки. Как только ее мясо станет насквозь матовым, снимайте с огня.
- Для того, чтобы убедиться в готовности жареной рыбы, проткните кончиком ножа мякоть и подержите его 8 сек. Затем прижмите к верхней губе. Если кончик ножа холодный, рыба еще не готова. Если он теплый, жарьте рыбу еще 2–3 мин. А если кончик ножа такой же температуры, как горячий чай, рыбу можно подавать к столу.
- Для определения времени приготовления цельной рыбы измерьте ее толщину. Если рыба свежая, то на каждые 2,5 см требуется 10 мин. Целая рыба весом 500 г в духовке, разогретой до 180 °С, обычно запекается ровно 12 мин. Для рыбы под соусом потребуется 15 мин. И не забывайте, что после снятия с огня рыба еще какое-то время продолжает готовиться.

#### И еще кое-что

- После разделки рыбы на филе не выбрасывайте рыбы головы, хвосты, плавники и кости. Складывайте их в герметичный пакет в морозильник – из них получается очень наваристый и ароматный бульон, который можно использовать для приготовления супов или соусов.
- Уха будет намного вкуснее, если ее варить из нескольких видов рыб.
- Отваривая рыбу, следите за тем, чтобы вода не кипела сильно, только слегка булькала. Если ваша главная цель – съесть вареную рыбу, то заливайте ее кипящей водой. Если же цель – бульон, то, наоборот, холодной.
- Лучше не варите уху из леща, сазана, карпа. Бульон из этих рыб темный и имеет горьковатый вкус.
- Перед обжариванием рыбы разведите в 1 стакане холодной воды 1 ч. л. соли. Залейте получившимся рассолом рыбу и оставьте на 5 мин. После чего рассол слейте, а рыбу обсушите бумажными салфетками. Подготовленная таким образом рыба будет румяной и не развалится на сковороде.
- Посуду, пахнущую рыбой, промойте водой с добавлением уксуса. А руки протрите долькой лимона – от запаха не останется и следа.
- Не запивайте рыбные блюда холодными напитками, особенно газированными. Лучше выпейте бокал сухого вина или – в конце обеда или ужина – чашку зеленого чая.





Мы частенько жалуемся на то, что, дескать, хорошей рыбы у нас нет – вся мороженная-перемороженная, да и еще и филе... А вот свеженькой, только из речки (с моря, из озера, из пруда) – такую днем с огнем не сыщешь. Вот, представьте себе, появилась у вас такая рыба. И тут оказывается, что вы ее чистить-разделявать не умеете! Ну да, бывает такое, и нередко. Хорошо, если теща или свекровь попадетсЯ хозяйственная. Или на рынке продавцы все почистили. А если нет? Срочно спасаем положение.

### Чистка и потрошение

Чистить и потрошить рыбу для многих – самое неприятное занятие. А мы вот по принципу психологической практики НЛП давно произвели у себя в голове «рефрейминг» – посмотрели на проблему с другой стороны. Со стороны наших детей. Они это дело очень даже уважают. Относятся к нему как биологи-испытатели. И столько всего интересного в этой рыбе находят! Включая икру и молоки... А чешуя – так она и есть чешуя. Немного терпения – и ее больше нет!



1. Уложите хорошо обсушенную рыбу на ровную поверхность (если она скользкая, подложите газеты или бумажные полотенца). Наклоните небольшой не очень острый нож под углом 30° и начинайте очищать чешую по направлению от хвоста к голове. Если чешуя сильно разлетается, можете делать то же самое не на рабочей поверхности, а в раковине или в тазу, наполненном водой. Тогда лучше использовать специальный нож для чистки рыбы (часть чешуи остается внутри него). Очистите рыбу сначала с одной стороны, потом с другой. Затем проверьте, не осталось ли чешуи на спинке и на брюшке, особенно под плавниками и около хвоста.
2. Слегка промойте рыбу от чешуи, обсушите. Приоткройте жаберную щель (она у рыбы «за ушами») и удалите жабры: выдерите пальцами или вырежьте ножницами – это нужно делать, когда вы хотите готовить рыбу целиком. Жабры могут дать горький привкус.
3. Острым тонким ножом сделайте продольный разрез точно посередине рыбьего брюшка. Не делайте резких движений и не давайте ножу проникнуть слишком глубоко – совсем не в ваших интересах повредить желчный пузырь. Вкус желчи может сильно испортить удовольствие от рыбы.
4. Ножом или руками удалите у рыбы внутренности. У головы их обычно нужно подрезать. Если желчь все же разлилась, аккуратно срежьте тонкий кусочек в том месте, где это произошло, и протрите лимонной долькой. Теперь тщательно промойте рыбу холодной водой и обсушите.

#### Совет гастронома

Если вам попалась рыбина, с которой чешуя не хочет счищаться ни в какую, опустите рыбу в горячую воду, только очень ненадолго. В большинстве случаев это помогает.



**Разделка круглой рыбы (лосось)** Если вы еще ни разу самостоятельно не разделявали рыбу на филе, учитесь на какой-нибудь большой круглой рыбине, семге, морской форели или лососе – на ней ваши огрехи будут меньше заметны. И помните: чем тяжелее снимается с филе кожа, тем свежее рыба.

1. Возьмите рыбу за шейный плавник и подрежьте голову по кругу под жаберной костью. Если вы собираетесь использовать голову в дальнейшем, например, для супа, удалите жабры – они могут быть ядовитыми и точно горькие.
2. Срежьте плавник под хвостом – в принципе этого можно не делать, но так срезать филе будет гораздо удобнее. Делать это нужно, подрезая плавник с двух сторон, чтобы в результате получился вырез как бы треугольником.
3. Отделите реберные кости от позвоночника. Делайте это одним движением вдоль позвоночника, изнутри. При отделении позвоночника его нужно придерживать бумажными полотенцами, чтобы не пораниться об довольно острые кости. Остатки мяса с хребта можно снять ложкой или вилкой и пустить в роллы, в супы или просто присолить и есть.
4. Возьмите нож для филе (см. стр. 8) и зачистите филе от верхнего ряда реберных костей. Длинный нож здесь очень желателен – он позволяет сделать это одним движением. При использовании другого ножа на филе могут остаться «заусенцы».







5. Отделите реберные кости, подрежьте и отделите тешу (она хорошо подходит для соления) – можно помогать себе пальцем – в этом месте она должна отделяться как бы сама.
6. Кости вынимайте от хвоста с наклоном в сторону брюха (по ходу роста кости). При этом нужно придерживать мясо рукой – чтобы не разорвать мясо по волокнам.
7. Отделите кожу – для этого филе уложите кожей вниз и, придерживая кожу у хвоста, слегка подрежьте его. Потом сделайте в середине отделенного куска кожи небольшой надрез, в который можно вдеть палец.
8. Тяните кожу от головы и одновременно подрезайте кожу по всей длине. Она очень эластичная, может в результате вытянуться в несколько раз. Ножом при этом нельзя «пилить» – нужно делать надрезы одним длинным движением от «пяточки» ножа к кончику.

**Совет гастронома**

Если филе нужно для сашими, его следует обязательно зачистить от остатков кожи. Для этого нужен тонкий длинный нож – аккуратно, тонкими пластами, опять-таки не пилящими, а длинными движениями срежьте с филе сероватую мякоть, пока оно не станет однородным по цвету.



**Разделка плоской рыбы (камбала-тюрьбо)** Снимать филе с плоской рыбы – довольно непростая задача. Усложняется она, кроме всего прочего, тем, что мяса на этих рыбах не так много, поэтому в ваших интересах срезать его с костей как можно более качественно.

1. Положите рыбу брюшком вверх. Сделайте первичный надрез брюшной полости – он должен быть сделан в виде полукруга ближе к голове и пройти по ребрам.
2. Выньте внутренности – очень аккуратно, чтобы не задеть желчный пузырь, – сначала руками, а потом подрезая внутренности ножом. Тщательно промойте рыбу холодной водой.
3. Сделайте продольный надрез по хребту, затем надсеките мякоть перпендикулярно этому надрезу у основания хвоста. Подтягивая филе за кожу, концом ножа постепенно подрезайте филе, отделяя его от костей. Точно так же снимите вторую половину филе.
4. Переверните рыбу на другую сторону и повторите те же операции с двумя оставшимися филе.

**Совет гастронома**

Если рыба выскальзывает у вас из рук или скользит на рабочей поверхности, подложите под нее несколько слоев бумажных полотенец. Другим полотенцем вытрите рыбу насухо – тогда она будет более послушной.





**Рыбный бульон** Основа любого рыбного супа или похлебки – это грамотно сваренный рыбный бульон. Чаще всего его варят из рыбной мелочи, затем процеживают и только после этого закладывают хорошую рыбу. Но если хочется получить крепкий, но изысканный бульон, то варят и просто из благородной рыбы. Мы считаем бульон из стерляди одним из самых вкусных на свете.

1 стерлядь весом 1–1,5 кг  
1 средняя луковица  
1 лук-порей (только белая часть)  
1 зубчик чеснока  
250 мл белого сухого вина  
2 веточки петрушки  
2 веточки сельдерея  
2 веточки тимьяна  
(или 1 ч. л. сушеного тимьяна)  
1 лавровый лист  
4 горошины белого перца  
соль  
2 белка для оттяжки

#### 4 порции

Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 40 мин.

1. Рыбу очистите, выпотрошите (см. стр. 14) и тщательно вымойте внутри и снаружи. Отделите голову, хвост и плавники. Филе снимите с костей (см. стр. 16) и нарежьте крупными кусками.
2. Голову, хвост, плавники и хребет положите в кастрюлю, залейте 2,5 л воды, поставьте на небольшой огонь и доведите до кипения. Шумовкой снимите пену и продолжайте варить на маленьком огне.
3. Репчатый лук очистите и нарежьте кольцами. Лук-порей вымойте, нарежьте кольцами по 2 см шириной. Чеснок очистите и нарежьте тонкими пластинами. Всю зелень свяжите в пучок. Добавьте в бульон подготовленные овощи, зелень, лавровый лист, перец и соль. Влейте вино, доведите бульон до кипения. Варите на медленном огне без крышки 30 мин. Через 10 мин. лавровый лист удалите.
4. Шумовкой удалите голову, хвост, плавники и все овощи. Положите в бульон рыбное филе и готовьте еще 7 мин., снимая пену. Затем переложите филе в миску, накройте и оставьте в теплом месте. Бульон процедите через полотняную салфетку и верните на огонь.
5. Приготовьте оттяжку. Взбейте яичные белки с 5 кубиками измельченного льда. Влейте в бульон, перемешайте и доведите до кипения. Снимите с огня и дайте постоять 10 мин. Затем снимите образовавшуюся пену или еще раз процедите.
6. Этот бульон можно использовать для приготовления густых рыбных супов или как самостоятельное блюдо. Во втором случае положите в тарелки по 1–2 куску филе стерляди, разлейте бульон и украсьте тонкими кружками лимона и зеленью.

1



5



#### Совет гастронома

Оттяжку для рыбного бульона можно сделать из 50 г паюсной икры с добавлением воды и яичного белка. При этом бульон становится не только прозрачным, но и приобретает более нежный вкус.







# 5.

## Холодные закуски

У холодных закусок есть две цели. Одна – самая простая и понятная: занять пришедших вовремя гостей, чтобы они не заскучали. И вовремя закусывали. Вторая – более изощренная. Если дело происходит жарким летним днем, холодных закусок частенько бывает достаточно, чтобы гости наелись до отвала. Много ли летом гостю надо?



**Сельдь в клюквенном и горчичном маринаде** Если вы бывали в Скандинавии, для вас не будет открытием, что сельдь в этих странах – главная еда. Чего только они из нее не готовят! Жарят, варят, парят и, конечно, маринуют. Чтобы попробовать все существующие маринады, не хватит и двух месяцев. Мы даем рецепты самых, на наш взгляд, вкусных вариантов.

**Начинайте готовить за 3 ч 40 мин до подачи**

**2 крупные жирные соленые сельди**

**Для клюквенного маринада:**

150 г клюквы

2,5 ст. л. коричневого сахара

щепотка корицы

2 ст. л. портвейна

**Для горчичного маринада:**

2 желтка

4 ст. л. горчицы

1 ч. л. сахара

2 ст. л. лимонного сока

200 мл растительного масла

соль и перец

**8–10 порций**

Подготовка: 3 ч 40 мин.

Приготовление: 17–20 мин.

1. Сельдь разделайте на филе (см. стр. 16), нарежьте небольшими кусочками «на один укус».
2. Приготовьте клюквенный соус. Клюкву переберите и положите в кастрюлю со 100 мл холодной воды. Доведите до кипения и варите на среднем огне 10 мин. Добавьте сахар, корицу и портвейн, варите еще 7 мин. Затем снимите с огня и дайте остыть.
3. Залейте получившимся маринадом половину разделанной сельди и поставьте в холодильник минимум на 2 ч.
4. Приготовьте горчичный соус. В блендере взбейте желтки с горчицей и сахаром, добавьте лимонный сок. Продолжая взбивать, влейте тонкой струйкой масло, приправьте солью и перцем. Залейте этим маринадом оставшуюся сельдь и поставьте в холодильник минимум на 2 ч. Подавайте холодной в качестве закуски под водку.

### Совет гастронома

Острота горчичного маринада будет зависеть от сорта выбранной вами горчицы. Если любите поострее, возьмите ядреную русскую горчицу (можно даже самодельную). Для дамской компании подойдет либо сладковатая баварская горчица, либо горчица с зернышками. Универсальный вариант – не очень острая дижонская горчица. А если вы выберете французскую горчицу с тархуном, получится очень интересная закуска, совершенно непохожая на все предыдущие.



**Рольмопс** Родина этого блюда с таким смешным для русского уха названием (чудится в нем что-то собачье) – Северная Германия. Именно оттуда рольмопс начал свое победное шествие сначала по странам Балтии, а затем и по всему миру. Немцы и сейчас продолжают считать, что вкуснее рольмопса ничего нет... разве что сосиски с пивом.

**Начинайте готовить за 48 ч до подачи**

2 крупные жирные сельди  
2 средние луковицы  
2 средние морковки  
1,5 ст. л. растительного масла  
100 мл 3%-ного уксуса  
1 ч. л. сахара  
1 лавровый лист  
2 бутона гвоздики  
корица на кончике ножа  
перец

**10–12 порций**

Подготовка: 48 ч

Приготовление: 10 мин.

1. Морковь и лук тонко нарежьте: морковь продольными полосками, а лук полукольцами. Положите кружки в кастрюлю с кипящей водой (примерно 1/2 стакана), добавьте лавровый лист, перец, гвоздику, сахар. Готовьте 15 мин. Влейте уксус, варите еще 3 мин. Дайте остыть, морковь и лук шумовкой переложите из маринада в миску.
2. Сельдь очистите, разделайте на филе (см. стр. 16). Филе положите на разделочную доску внешней стороной (той, где была кожа) вниз, слегка отбейте деревянной ложкой, смажьте растительным маслом. На филе выложите морковь и лук, сверните трубочкой.
3. Приготовленные рольмопсы сложите в стеклянную или фаянсовую посуду, залейте остывшим маринадом и плотно закройте. Поставьте в холодильник на 2 дня, подавайте холодными.

**Совет гастронома**

Если вы хотите сделать более быстрый вариант рольмопсов, купите готовое филе, поддержите его несколько часов в маринаде, который описан в рецепте, затем выньте и оберните кусочками филе готовые маринованные огурчики-корнишоны или маринованные жемчужные луковички. Закрепите зубочисткой и подавайте.





**Селедка под шубой** Вы заметили, что сколько бы разносолов не стояло на столе, все в первую очередь тянутся к селедочке? Особенно, если она «под шубой». Секретов приготовления этого блюда, наверное, столько же, сколько хозяек. Кто-то вместо яблока добавляет свежий огурец, кто-то – и то, и другое. Собственно, классического рецепта в природе не существует. Зато есть основные правила – рыба должна быть грамотно разделана, чтобы гости не вытаскивали кости из рта, и все слои овощей должны быть пропитаны майонезом.

**Начинайте готовить за 4–5 ч до подачи**

2 крупные жирные соленые сельди

1 большая луковица

3 крупные картофелины

2 средние свеклы

3 средние морковки

2 средних кислых яблока

200 г майонеза

2 пера зеленого лука

соль

**10–12 порций**

Подготовка: 4–5 ч

Приготовление: 10 мин.

1. У сельди удалите голову. Сделайте продольный разрез по брюшку и выпотрошите рыбу. Ножом проведите вдоль хребта и удалите верхний плавник. Начиная с головы, снимите тонкую кожицу.
2. Разделите сельдь на 2 филе. Удалите хребет и реберные кости. Пинцетом выньте мелкие косточки. Нарежьте филе небольшими кусочками.
3. Картофель, морковь, свеклу отварите в мундире по отдельности или запеките в духовке, завернув в фольгу, охладите. Все овощи и яблоко очистите и натрите отдельно на крупной терке. Лук очень мелко нарежьте. Зеленый лук промойте и тоже мелко нарежьте.
4. На блюдо выложите слой сельди, сверху – слой лука, смажьте майонезом. Далее выложите слой картофеля, смажьте майонезом. Следующими следуют поочередно слои свеклы и моркови. Каждый слой пропитайте майонезом. Последним слоем выложите яблоки. Выровняйте края, верх и бока смажьте майонезом и присыпьте зеленым луком. Поставьте в холодильник а 3–4 ч.

1

2



**Совет гастронома**

Блюдо будет выглядеть еще роскошнее, если его сделать высоким. Для этого разделите все ингредиенты на 2 части и выкладывайте на сервировочную тарелку в «2 этажа». Или воспользуйтесь кулинарными кольцами (см. стр. 9).







**Рыба под маринадом** Поднимите руку, кто не любит рыбу под маринадом? Нет таких! Тогда следующий вопрос: почему мы перестали ее готовить? Неужели только потому, что она напоминает нам времена тотального дефицита, когда перемороженная рыба, лук и морковь были самыми доступными продуктами? Какая ужасная несправедливость по отношению ко всеми любимому блюду!

500 г филе трески  
5 средних морковок  
5 средних луковиц  
половина среднего корня сельдерея  
3 ст. л. муки  
2 ст. л. томатной пасты  
1 лавровый лист  
8 горошин черного перца  
2 ст. л. белого вина  
растительное масло  
для обжаривания  
сахар  
соль, свежемолотый черный перец

5–6 порций

Подготовка: 1 ч 30 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Филе трески разрежьте на небольшие куски. Муку приправьте солью и перцем. Каждый кусок филе обваляйте в муке и обжарьте с двух сторон в разогретом растительном масле до образования золотистой корочки, по 2 мин. с каждой стороны. Накройте крышкой и снимите с огня.
2. Морковь и сельдерей очистите и нарежьте очень тонкой соломкой (или натрите на крупной терке). Лук очистите и нарежьте тонкими кольцами. Обжарьте овощи в той же сковороде, добавив немного растительного масла, до мягкости, 5 мин. Добавьте томатную пасту, лавровый лист, черный перец и вино. Приправьте по вкусу солью и сахаром. Тушите на небольшом огне 10 мин.
3. На блюдо выложите куски трески, сверху положите весь маринад. Дайте настояться при комнатной температуре 1 ч.



#### Совет гастронома

Рыбу под маринадом можно подавать как холодную закуску и как горячее блюдо с жареным или отварным картофелем на гарнир. Если вы хотите сделать ее более интересной и необычной, попробуйте поэкспериментировать со специями:

Для индийского колорита обжарьте на сухой сковороде по 1 ч. л. горчичных зерен, семян кориандра и черного перца горошком с 1 ст. л. семян зиры на сильном огне 30 сек. Затем измельчите специи в ступке или скалкой и добавьте в лук с морковкой вместе с 1 ст. л. сухого кокосового порошка в тот момент, когда добавляете томатную пасту.

Для азиатского варианта обжарьте вместе с луком 3 см очищенного и измельченного корня имбиря, немного свежего чили и 4 зубчика чеснока (морковь замените красным сладким перцем). Приправьте соевым соусом.



**Заливная осетрина** Вкус заливного зависит не столько от выбранной для этого блюда рыбы, сколько от бульона, которым вы ее заливаете. Рыба может быть не такой царской – или, как теперь говорят, «гламурной» – главное, чтобы не было костей. Но вот бульон должен быть крепким, ароматным и абсолютно прозрачным. А для этого его надо сварить по всем правилам. Поэтому прежде чем приступить к заливному, загляните на стр. 22, где очень подробно описано, как его варить. И тогда никто никогда не скажет: «Какая гадость эта ваша заливная рыба!»

**Начинайте готовить за 4 ч 30 мин.  
до подачи**

1 кг филе осетрины  
1,5 л рыбного бульона  
45 г желатина в порошке  
1 большая морковь  
1 лимон  
5 перепелиных яиц  
2 веточки петрушки  
белый молотый перец  
соль

**10–12 порций**

Подготовка: 4 ч 30 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Филе осетрины слегка присолите и приправьте перцем, затем нарежьте порционными кусками. Выложите кожей вниз в неглубокую форму для запекания, накройте пищевой пленкой и оставьте на 10 мин. Снимите пленку, накройте форму фольгой и поставьте в разогретую до 100 °С духовку на 1 ч. Затем выньте и дайте полностью остыть.
2. Пока запекается осетрина, желатин залейте 1 стаканом холодного бульона, оставьте на 20 мин. Остальной бульон доведите до кипения и сразу же снимите с огня. Введите набухший желатин, размешайте и процедите через марлю. Дайте остыть до комнатной температуры. В блюдо для заливного влейте немного бульона с желатином слоем примерно 0,5 см. Поставьте в холодильник.
3. Подготовьте для заливного детали украшения. Морковь залейте кипятком, доведите до кипения, варите 10 мин. Остудите, очистите от кожуры, сделайте на ней 5 неглубоких продольных бороздок, затем нарежьте тонкими кружками. Яйца залейте теплой водой, доведите до кипения, варите 5 мин., очистите, разрежьте пополам. Лимон ошпарьте крутым кипятком и нарежьте тонкими полукружками. Петрушку разберите на листики.
4. В блюдо с застывшим желе выложите кусочки рыбы и аккуратно залейте их 3 половниками бульона. Поставьте в холодильник на 10 мин. Затем разложите детали украшения, слегка вдавливая их в желе. Влейте оставшийся бульон и поставьте в холодильник до полного застывания, 3 ч. Подавайте холодным.

#### **Совет гастронома**

Заливная рыба – очень выгодное блюдо для праздничного стола, и вы можете всячески с ним экспериментировать. Например, сделайте заливное порционным, залив его в небольшие формочки или даже в бокалы, в которых его потом можно подать. Добавьте к рыбе морепродукты (особенно хорошо смотрятся креветки и мини-каракатицы). И добавьте зелени – самой разной: от кудрявой петрушки до фиолетовых листочков рейхана.





**Салат из копченой трески с яйцами-пашот и крутонами** Весьма популярный салат на Средиземноморье. Его можно попробовать и в ресторанчиках Марселя, и в тавернах Лигурийского побережья Италии, и на Мальте, и на Кипре. Да это и понятно: сочетание сочной рукколы, нежных яиц-пашот, хрустящих крутонов и копченой рыбы настолько идеально, что, как говорится, «не убавить, не прибавить».

300 г филе копченой трески  
горячего копчения  
2 яйца  
горсть листьев рукколы  
4 куска белого хлеба  
1 ст. л. дижонской горчицы  
2 ст. л. белого винного уксуса  
5 ст. л. оливкового масла  
соль

**2 порции**

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Приготовьте заправку. Венчиком взбейте горчицу, 1 ст. л. уксуса, щепотку соли, 3 ст. л. масла и 1 ст. л. кипяченой воды до однородного состояния.
2. С хлеба срежьте корки, мякоть нарежьте небольшими кубиками и обжарьте в оставшемся масле до румяной корочки.
3. Для яиц-пашот в большой широкой кастрюле вскипятите воду с оставшимся уксусом. Аккуратно разбейте яйца и влейте их в воду, доведите до кипения и снимите кастрюлю с огня. Оставьте на 10 мин. Достаньте яйца шумовкой и обсушите на кухонном полотенце.
4. Рукколу вымойте, обсушите и перемешайте с 2 ст. л. заправки. Разложите по тарелкам. Треску разберите на кусочки, удалите кости. Добавьте к рукколе вместе с крутонами. Сверху положите яйца и полейте оставшейся заправкой.

**Совет гастронома**

Есть чуть более сложный способ сделать яйца-пашот, но он гарантирует 100% успеха. Возьмите пленку, сложите в 4 раза, смажьте маслом и выложите ей (масляной стороной вверх) небольшую чашечку так, чтобы края свисали. Аккуратно разбейте в чашку яйцо и крепко-накрепко закрутите края. Повторите со вторым яйцом. Теперь осторожно опустите яйца в пленке в несильно кипящую воду. Через 7 мин. они готовы.







**Рулеты из лаваша** Тонкий армянский лаваш – настоящая палочка-выручалочка, когда надо быстро приготовить что-нибудь на закуску. Самое удивительное, что при всей простоте этого блюда оно пользуется неизменным успехом, особенно на фуршетах.

1 лист тонкого лаваша  
200 г слабосоленой форели  
200 г мягкого сливочного сыра  
небольшой пучок укропа  
небольшой пучок зеленого лука  
1 ст. л. сока лимона  
1 ст. л. тертой цедры лимона  
свежемолотый черный перец

1. Смешайте сливочный сыр с мелко нарубленным укропом, зеленым луком, соком и цедрой лимона. Форель нарежьте тонкими пластинами.
2. Промажьте лаваш сливочным сыром с зеленью. Разложите по всей длине пластины форели, посыпьте перцем.
3. Сверните в плотный рулет, дайте постоять при комнатной температуре 7–10 мин. Затем нарежьте кусками шириной 2,5–3 см и уложите куски на блюдо срезом вверх. Подавайте в течение 1 ч.

**10 порций**

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 10 мин.

**Совет гастронома**

Поскольку лаваш идеально держит форму рулета, начинку можно усложнить, добавив в нее тонко нарезанный сладкий перец разных цветов или измельченные черешки сельдерея.



**Салат с копченой форелью** Обратите внимание на то, что эту закуску надо начинать готовить минимум за 3 ч до того, как ваши домочадцы или гости захотят им насладиться, а лучше накануне. Впрочем, иногда это очень удобно. Ведь не так много блюд, которые можно приготовить заранее, а в день праздничного ужина или обеда просто взять и подать.

**Начинайте готовить за 3–8 ч до подачи**

400 г форели горячего  
или холодного копчения  
2 свежих огурца  
1 небольшая белая луковица  
200 мл жирной сметаны  
2 лимона  
2 ст. л. сахара  
2 ст. л. белого винного уксуса  
1 ч. л. горчичных семян  
2 ст. л. хрена без добавок  
маленький пучок петрушки  
соль

**4 порции**

Подготовка: 3–8 ч

Приготовление: 10 мин.

1. Огурцы нарежьте тонкими кружками. Такими же кружками нарежьте лук. Перемешайте в миске огурцы и лук, слегка присыпьте солью и оставьте на 1 ч. Затем промойте холодной водой и тщательно обсушите бумажными полотенцами.
2. Сахар размешайте в 2 ст. л. горячей кипяченой воды. Влейте уксус, всыпьте горчичные семена. Еще раз перемешайте, прогрейте (не кипятите!) и залейте получившейся смесью огурцы с луком. Накройте и поставьте в холодильник минимум на 2,5 ч, а лучше на ночь.
3. Петрушку измельчите и добавьте к огурцам. Хрен смешайте со сметаной. Лимоны ошпарьте кипятком и нарежьте крупными дольками.
4. Форель разберите на крупные куски или нарежьте ломтиками; выложите на блюдо. Рядом положите огуречный салат и лимоны. Отдельно подайте хрен со сметаной.

2



3



#### Совет гастронома

Когда наступает сезон и в продаже появляется ароматный сладкий красный крымский лук (у него луковицы как бы сдавлены с полюсов), добавьте его в салат, но не маринуйте, а так, свежим. Обычный лук замаринуйте, как сказано в рецепте, но возьмите в половину меньше.





**Рулет из семги** Исторически на Руси семга никогда не была «родной». Все больше налимы да ерши, сига да осетрина... Но как-то так сложилось, что теперь чуть что – так семга. Спасибо за это стране Норвегии, которая не устает поставлять нам рыже-розовую шикарную рыбу...

800 г слабосоленой семги куском  
300 г сливочного сыра или сыра  
рикотта  
2 ст. л. сливок жирностью 22%  
2 средних пучка укропа  
свежемолотый белый перец

**10 порций**

Подготовка: 2 ч 10 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. С помощью очень острого ножа с широким лезвием нарежьте филе семги тонкими пластинами вдоль волокон, чтобы рыба не развалилась.
2. Укроп измельчите (особенно мелко нарежьте стебли). Сливочный сыр или рикотту взбейте со сливками.
3. Положите на циновку для роллов или просто на рабочую поверхность большой лист пленки. Поместите на него пластины семги так, чтобы они находили друг на друга примерно на 1 см. Присыпьте семгу ровным слоем укропа. Выложите взбитый сыр. Аккуратно распределите его по всей поверхности и разровняйте горячим влажным столовым ножом, посыпьте белым перцем.
4. Сверните рулетом получившуюся конструкцию. Плотно заверните пленку с открытых концов и поставьте в холодильник на 2 ч. Затем снимите с рулета пленку. Нарежьте его порционными кусками – чтобы это получалось легче, возьмите нож для филе и перед каждым движением окунайте его в сосуд с очень горячей водой. Подавайте сразу же с ломтиками лимона.

### **Совет гастронома**

Если вы не считаете себя большим специалистом в нарезке рыбы, купите готовые ломтики, но во вкусе рулет потеряет. Его, кстати, можно сделать и из другой слабосоленой рыбы, в том числе из белой. В этом случае добавьте к сливочному сыру измельченную кожицу редиса, ее красный цвет сделает закуску более фактурной.





**Эскабече из дорады** Это вкуснейшее перуанское блюдо подают холодным как закуску, если оно рассчитано на несколько человек, или как основное блюдо, если его кто-то собирается съесть в одиночку. Обычно рыбу готовят целиком, поэтому для эскабече более всего подходит рыба морская, в которой нет мелких костей. Впрочем, его можно приготовить и из филе.

**Начинайте готовить за 8–10 ч до подачи**

1 средняя дорада  
1 средняя красная луковица  
2 зубчика чеснока  
2 веточки тимьяна  
1 ч. л. молотой зиры  
2 пера зеленого лука  
цедра и сок половины апельсина  
200 мл белого сухого вина  
150 мл белого винного уксуса  
горсть оливок без косточек  
1/2 ч. л. сахара  
5 ст. л. оливкового масла  
«экстра вирджин»  
мука для панировки  
соль, свежемолотый черный перец

**4 порции**

Подготовка: 8–10 ч.

Приготовление: 10 мин.

1. Очистите рыбу (см. стр. 14), вымойте и обсушите. Просейте на блюдо муку, добавьте в нее немного соли и перца и обваляйте рыбу со всех сторон. Разогрейте в большой сковороде 3 ст. л. масла и обжарьте рыбу на среднем огне по 4 мин. с каждой стороны. Переложите в глубокую посуду.
2. Лук и чеснок очистите. Лук нарежьте тонкими кольцами, чеснок – пластинами. Зеленый лук и тимьян измельчите. Разогрейте в той же сковороде оставшееся масло, обжарьте лук и чеснок 5 мин.
3. Добавьте тимьян, зиру и цедру, готовьте 2 мин. Влейте апельсиновый сок, вино и уксус, положите оливки, приправьте сахаром, солью и перцем. Перемешайте и доведите до кипения, готовьте 10 мин., добавьте зеленый лук.
4. Залейте кипящим соусом рыбу, дайте остыть до комнатной температуры, затем переставьте в холодильник на ночь.

### Совет гастронома

Эскабече будет намного вкуснее, если его нагреть до комнатной температуры. Поэтому часа за 2 до подачи достаньте блюдо из холодильника. Если у вас найдется свежий тунец бонито или в особенности сардины – сделайте эскабече из них, будет более аутентично.



**Мусс из окуня с кукурузой и зеленым горошком** Это один из вариантов рыбного мусса. Он немного проще на вид, чем его родственник со страницы 48 – эдакая барышня-крестьянка. Но если рассмотреть внимательнее, под маской простоты скрывается очень изысканный вкус. Все как у классиков.

**Начинайте готовить за 3 ч 30 мин. до подачи**

600 г филе каменного окуня на коже  
200 мл жирных сливок  
для взбивания  
1 лимон  
15 г желатина  
50 г замороженной кукурузы  
50 г замороженного зеленого горошка  
соль, свежемолотый черный перец  
растительное масло для смазки

**4 порции**

Подготовка: 3 ч 30 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Рыбное филе залейте кипятком, варите на маленьком огне 10 мин., переложите на блюдо, бульон процедите. Желатин залейте небольшим количеством остывшего рыбного бульона на 20 мин. Когда желатин набухнет, добавьте 1 стакан бульона, доведите до кипения, но не кипятите.
2. Когда рыбное филе остынет, аккуратно отделите кожицу и нарежьте ее тонкой соломкой. Положите в миску и накройте пищевой пленкой. Филе разрежьте на небольшие кусочки.
3. Зеленый горошек и кукурузу залейте кипятком, откиньте на дуршлаг, дайте стечь всей жидкости. Из лимона отожмите сок. В блендере взбейте филе вместе со сливками, лимонным соком и бульоном с желатином. Переложите в миску, посолите и поперчите по вкусу. Добавьте нарезанную кожицу рыбы, кукурузу и зеленый горошек, перемешайте.
4. Форму застелите пищевой пленкой так, чтобы ее концы выступали за бортики. Смажьте пленку растительным маслом, выложите мусс. Накройте концами пленки и поставьте в холодильник на 2 ч. Готовый мусс достаньте из формы, снимите пленку. Нарежьте порционными кусками.

**Совет гастронома**

Для этого мусса подходит любая форма. Если хотите подать его как торт, выложите в круглую. Но вынимать готовый мусс удобнее всего из длинных прямоугольных форм для кексов.





**Рыбный рулет со шпинатом** Да, придется повозиться! Но такая еда стоит того. Конечно, это блюдо не на каждый день, а скорее для праздников. Одним словом, если надо поразить кого-нибудь в самое сердце (или найти путь к сердцу через желудок), не сомневайтесь – это то, что надо.

**Начинайте готовить за 3 ч до подачи**

500 г филе лосося  
300 г филе морского языка  
или камбалы  
100 мл молока  
500 г замороженного шпината  
2 ст. л. муки  
1 яйцо  
1 желток  
50 г сливочного масла  
200 мл жирных сливок  
щепотка мускатного ореха  
1 ст. л. панировочных сухарей  
соль, свежемолотый перец

**8–10 порций**

Подготовка: 3 ч

Приготовление: 1 ч

1. Нагрейте молоко почти до кипения. Муку просейте в миску вместе с солью, перцем и мускатным орехом. Добавьте желток. Помешивая венчиком, добавьте теплое молоко и размягченное сливочное масло.
2. Переложите смесь в сотейник и, постоянно взбивая, прогрейте на среднем огне, пока она не начнет отставать от стенок сотейника. Остудите.
3. Отделите белок от желтка. Филе белой рыбы измельчите в блендере. Добавьте остывшую молочно-мучную смесь. Затем добавьте взбитый белок. Сливки отдельно взбейте миксером в пышную пену и постепенно введите в смесь. Поставьте получившуюся массу в холодильник.
4. Шпинат залейте небольшим количеством кипящей подсоленной воды, готовьте 2 мин. Откиньте на дуршлаг, отожмите ложкой излишки воды, затем измельчите шпинат в пюре. Добавьте желток, панировку и 2 ст. л. массы из белой рыбы с яйцами. Перемешайте и поставьте в холодильник на 30 мин.
5. Филе лосося нарежьте тонкими кусками. Удлиненную форму для выпечки смажьте маслом и накройте пергаментом. Положите половину рыбной массы. Нижней стороной столовой ложки сделайте по всей длине формы желобок. Поперек положите куски лосося так, чтобы они слегка находили друг на друга. Уложите по линии желобка начинку из шпината. Придайте ей форму цилиндра.
6. Заверните края лосося поверх начинки. Сверху положите оставшуюся массу из белой рыбы. Закройте куском промасленного пергамент. Готовьте в разогретой до 180 °С духовке 1 ч. Остудите, 2 ч, достаньте из формы, нарежьте.

5



6



7



**Совет гастронома**

Чтобы аккуратно достать рыбный рулет из формы, накройте ее подносом или разделочной доской подходящего размера. Быстро переверните и подождите, пока вытечет весь выделившийся при приготовлении сок. Затем снимите форму, рулет заверните в пленку и поставьте в холодильник на несколько часов.









**Мусс из белой рыбы с соусом из креветок** Хотя у нас и нет полной уверенности в том, что рыбные муссы придумали французы, но, согласитесь, что в этом блюде присутствует чисто французский шарм. Оно легкое и элегантное, очень вкусное – хотя и не простое в приготовлении. Ну ничего, хорошо известно, что красота требует жертв!

300 г филе судака  
200 г сливок  
1 лимон  
15 г желатина  
1 лавровый лист  
4 горошины черного перца  
сливочное масло для смазки

**Для соуса:**

300 г очищенных креветок  
50 мл сливок  
100 г сливочного сыра  
1 ст. л. сливочного хрена  
2–3 веточки петрушки  
2 веточки мяты для украшения  
1/2 ч. л. белого молотого перца  
соль

**2 порции**

Подготовка: 1 ч 40 мин.  
Приготовление: 10 мин.

1. Лимон вымойте, отрежьте один кружок. Из остального лимона выжмите сок.
2. Рыбное филе положите в кастрюлю с небольшим количеством воды, добавьте кружок лимона, лавровый лист, горошины черного перца. Поставьте на средний огонь, доведите до кипения, посолите. Снимите с огня, шумовкой переложите рыбу на разделочную доску. Бульон процедите через 2 слоя марли или полотняную салфетку. Когда рыбное филе немного остынет, разрежьте его на небольшие кусочки.
3. Желатин залейте небольшим количеством процеженного рыбного бульона, 20 мин. Когда желатин набухнет, добавьте еще 1 стакан бульона, поставьте на огонь и доведите до кипения, но не кипятите. В чашу блендера поместите кусочки рыбы, добавьте сливки, лимонный сок и бульон с желатином. Измельчите до состояния пюре.
4. 2 формочки смажьте маслом. Выложите в них рыбный мусс, закройте их пленкой и поставьте в холодильник на 1 ч.
5. Креветки выложите на противень или плоское блюдо и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 мин., чтобы они подсыхли. Половину креветок измельчите в блендере в пюре. Добавьте сливки, сливочный сыр, хрен, перец, измельченную зелень петрушки и оставшиеся цельные креветки. Перемешайте, охладите 15–20 мин. Подавайте мусс с креветочным соусом.

**Совет гастронома**

Подсушить креветки можно и в микроволновой печи на максимальной мощности в течение 2–3 мин.



**Хе из сазана** Как-то так получилось, что никто из нас в Корею не бывал. Поэтому мы не знаем достоверно, так ли подают сырую рыбу в Сеуле. Но наши, «советские» корейцы точно подают ее так: этому рецепту нас научила молоденькая кореянка из города Алматы по имени Хва Ми много лет назад. Рецепт ей достался от бабушки. Кстати, хе – это не название блюда, а определенная технология его приготовления. Хе готовят не только из рыбы, но и из мяса, и из птицы. У корейцев хе всегда ужасно острое – говорят, это для того, чтобы один человек не смог съесть слишком много.

1 свежий крупный сазан (весом около 2 кг)  
1 маленькая редька-дайкон  
1 крупная морковь  
1 маленький сладкий красный перец  
1 ст. л. уксусной эссенции  
2 ст. л. растительного масла  
1 ст. л. соевого соуса  
5 зубчиков чеснока  
щепотка кунжута  
молотый кориандр на кончике ножа  
черный перец  
острый красный перец  
крупная соль

**6–8 порций**

Подготовка: 2 ч

Приготовление: 10 мин.

1. Рыбу разделайте на филе (см. стр. 16), снимите кожу, мякоть нарежьте кусками размером примерно 2 см. Сложите в миску, заправьте уксусной эссенцией и оставьте на 1 ч в холодильнике, время от времени перемешивая.
2. Затем выньте миску из холодильника, посолите рыбу и поперчите черным перцем, перемешайте, переложите в дуршлаг. Накройте пленкой, прижмите не очень тяжелым грузом и поставьте в холодильник на блюдо, куда бы мог стечь сок вместе с излишками уксуса, на 30 мин.
3. Морковь и редьку очистите и тонко нашинкуйте. Смешайте морковь и редьку с рыбой, добавьте соевый соус и измельченный чеснок. Нагрейте почти до кипения растительное масло с кориандром, острым перцем по вкусу и кунжутом и, не дав закипеть, залейте этим маслом хе. Перемешайте.
4. Сладкий перец вымойте, удалите семечки вместе с плодоножкой, мякоть тонко нарежьте. Подавайте хе, украсив сладким красным перцем.

### Совет гастронома

Самое вкусное хе получается из крупной рыбы – от 2 до 5 кг. Подойдет щука, толстолобик, белорыбца, кефаль, сом. Из мороженой рыбы хе тоже делают, но тогда резать ее нужно замороженной, как на строганину, полосками, а не кубиками, иначе рыба развалится.





**Теплый салат с тунцом** Этот салат родом из Японии, где тунец – одна из самых популярных рыб. Японцы предпочитают есть его сырым, а если уж и обжаривают, то так, чтобы румяная корочка была только снаружи, а внутри рыба оставалась сырой. Это очень вкусно!

400 г филе свежего тунца  
1 кочан салата айсберг  
средний пучок редиса  
2 см свежего корня имбиря  
маленький пучок зеленого лука  
6 ст. л. рисового уксуса  
3 ст. л. японского вина  
2 ст. л. соевого соуса  
1 ч. л. васаби  
2 ст. л. семян кунжута  
2 ст. л. растительного масла

**2–4 порции**

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 2–4 мин.

1. Смешайте в небольшой миске уксус, вино, соевый соус и васаби.
2. Салат разберите на листья и разложите по тарелкам. Зеленый лук измельчите, редис нарежьте тонкими кружками. Имбирь очистите и измельчите.
3. На сухой сковороде обжарьте на среднем огне семена кунжута до золотистого цвета, 2–3 мин. Пересыпьте на тарелку. Увеличьте огонь до максимума, влейте растительное масло и обжарьте имбирь, 30 сек. Положите тунца и готовьте по 1 мин. с каждой стороны. Тунец должен подрумяниться сверху и остаться сырым внутри.
4. Влейте смесь уксуса, вина, соевого соуса и васаби, перемешайте и сразу же снимите с огня. Разложите рыбу вместе с соусом по тарелкам, присыпьте зеленым луком, редисом и обжаренным кунжутом.

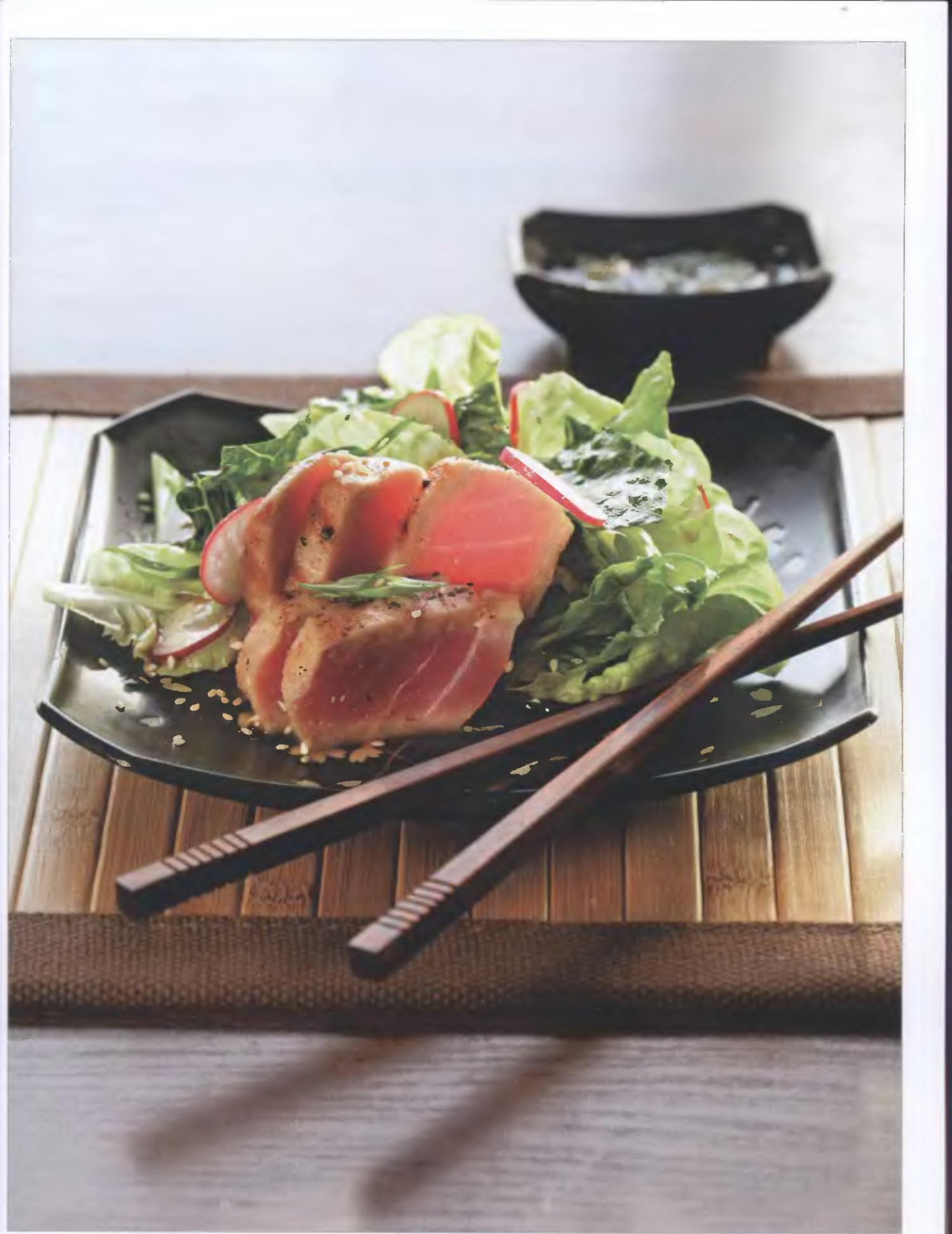
3



**Совет гастронома**

В принципе в отсутствие свежего тунца этот салат вполне можно приготовить из другой морской рыбы: лосося, форели или меч-рыбы, – последняя, впрочем, тоже нечасто встречается у нас на прилавках. Будем надеяться, что это положение скоро изменится.







**Салат с тунцом и рисовой лапшой** Самый известный салат с тунцом – это «Нисуаз», или, чтобы не ломать язык, салат из Ниццы. Его вам подадут в любом европейском и американском кафе. Вот и в России уже считают, что тунец съедобен либо в суши, либо консервированным – с крутыми яйцами, фасолью и помидорами. На самом деле он невероятно хорош и в других сочетаниях.

400 г консервированного тунца  
в собственном соку куском  
200 г рисовой лапши  
1 сладкий красный перец  
1 сладкий зеленый перец  
1 зубчик чеснока  
маленький пучок петрушки  
маленький пучок укропа  
маленький пучок зеленого лука  
2 см свежего корня имбиря  
2 ст. л. белого винного уксуса  
2 ст. л. соевого соуса  
2 ст. л. кунжутного масла

**4 порции**

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Отварите лапшу согласно инструкции на упаковке, промойте холодной водой и откиньте на дуршлаг.
2. Измельчите чеснок и имбирь. Всю зелень мелко нарежьте. Смешайте уксус, соевый соус и кунжутное масло, добавьте чеснок, зелень, имбирь и лапшу.
3. Перцы разрежьте пополам и удалите плодоножку с семенами. Мякоть нарежьте тонкой соломкой. Тунца откиньте на сито, дайте стечь всей жидкости. Разберите рыбу на небольшие кусочки. Добавьте перцы и тунца к лапше и перемешайте. Дайте постоять 10–15 мин. и подавайте.

**Совет гастронома**

Вариантов лапши, которую можно использовать в этом салате, довольно много. В первую очередь, это самая распространенная японская пшеничная лапша рамен – она очень быстро готовится и достаточно популярна (только не используйте добавки в пакетиках, которые обычно вложены в упаковку). Кроме того, это тонкая китайская яичная лапша или стеклянная лапша из крахмала бобовых и картофеля. В каждом случае готовьте лапшу так, как указано на упаковке.



# 6.

## Горячие закуски

Уметь отличить горячую закуску от собственно горячего дано далеко не каждому. Нам кажется, что грань между ними чрезвычайно тонка, и все сильно зависит от размера порции. Возьмите любую горячую закуску, увеличьте раза в два – и вот вам готовый ужин. И наоборот. На самом деле, конечно, все не так. Искусство горячих закусок – отдельная строка в перечне достижений хорошего повара. Кстати, совершенно особый шик – на званом обеде подать крошечные теплые закуски между переменах блюд.



**Копченая рыба с теплым соусом карри** Масляная рыба не так давно появилась на прилавках наших магазинов и благодаря своему нежному вкусу сразу стала очень популярной. Ну и как мы ее подаем? Режем тонкими ломтиками и выкладываем на тарелку. А можно ради разнообразия приготовить вот такой небанальный салат.

400 г масляной рыбы холодного копчения  
250 г щавеля  
300 г зеленой спаржи  
1 сладкая красная луковица  
250 г помидоров черри  
100 г красной смородины

### Для соуса:

1 ч. л. готовой красной пасты карри  
2 зубчика чеснока  
125 мл растительного масла  
2 ст. л. малинового уксуса  
100 г красной смородины

### 4 порции

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. У щавеля отрежьте стебли. Листья тщательно вымойте, обсушите, выложите на поднос и поставьте в холодильник.
2. Грубые концы спаржи очистите от кожицы. Отварите спаржу в кипящей подсоленной воде от 2 до 7 мин., в зависимости от размера. Откиньте на дуршлаг и обдайте очень холодной водой, чтобы спаржа прекратила готовиться.
3. Для соуса чеснок измельчите. Смородину снимите с веточек. Смешайте в сотейнике масло, уксус, пасту карри и чеснок, добавьте смородину и поставьте на небольшой огонь. Готовьте, помешивая, 10 мин. Перелейте в миску.
4. Рыбу нарежьте небольшими кусочками. Луковицу нарежьте тонкими кольцами. Помидоры разрежьте на четвертинки. Вторую порцию красной смородины тоже снимите с веточек. Смешайте рыбу, лук, помидоры и ягоды.
5. Разложите охлажденный щавель и спаржу по тарелкам, сверху положите подготовленную смесь рыбы и овощей. Полейте теплым соусом.

### Совет гастронома

Если вы не нашли готовой красной пасты карри, замените ее на зеленую, самодельную (см. стр. 64). Шпинат и клюква при необходимости отлично заменят щавель и смородину – именно клюква даст недостающую шпинату кислоту, но ее понадобится в два раза меньше, чем смородины.





**Рыбные тарталетки** Чтобы приготовить это блюдо, в вашем арсенале должны быть специальные формочки для тарталеток или (что значительно легче) готовые песочные тарталетки. Они продаются во всех больших продовольственных магазинах. Но домашние, конечно, вкуснее...

**Для теста:**

1,5 стакана муки  
100 г сливочного масла  
100 г сыра чеддер  
несколько веточек тимьяна  
несколько веточек укропа

**Для начинки:**

400 г филе белой рыбы  
50 г сыра чеддер  
2 яйца  
125 мл нежирных сливок  
2 стебля зеленого лука  
небольшой пучок петрушки

растительное масло для смазывания  
формочек

**4 порции**

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 25 мин.

1. Листочки тимьяна и укроп измельчите. Холодное масло нарежьте маленькими кубиками. Муку просейте и порубите со сливочным маслом до тех пор, пока тесто не начнет напоминать хлебные крошки. Добавьте зелень и натертый сыр. Влейте 5 ст. л. ледяной воды и вымесите эластичное тесто. Скатайте его в шар, заверните в пленку и положите в холодильник на 15 мин.
2. 8 круглых формочек диаметром 10 см слегка смажьте растительным маслом. Тесто разделите на 8 частей, раскатайте каждую в тонкий кружок и поместите в формочку. Прижмите руками, лишнее тесто срежьте ножом или прокатайте скалкой. Накройте формочки пергаментом, поверх него насыпьте сухую фасоль и поставьте в разогретую до 210 °С духовку на 10 мин. Удалите из формочек фасоль и бумагу и верните в духовку еще на 5 мин. Слегка остудите.
3. Рыбу нарежьте небольшими кусочками, положите в сотейник, влейте кипящую воду так, чтобы она только прикрывала рыбу, готовьте на небольшом огне 3 мин. Переложите рыбу шумовкой на бумажные полотенца и дайте остыть, затем разберите руками на хлопья.
4. Лук и петрушку измельчите, смешайте с рыбой и тертым чеддером, разложите начинку по тарталеткам. Взбейте яйца со сливками и влейте в тарталетки, слегка перемешайте. Поставьте в духовку на 25 мин. Подавайте сразу.

**Совет гастронома**

На вкус этих тарталеток сильно влияет сыр, который вы смешиваете со сливками. Попробуйте поэкспериментировать, поменяйте чеддер на:

эмменталь	мягкий козий сыр
грюйер	дорблю
манчего	алтайский сыр







**Теплый салат из лосося с камамбером** Вот совершенно замечательное блюдо для романтического ужина. Пока ваш любимый или любимая моет и вытирает полотенцем каждый листочек рукколы или открывает бутылку вина, вы успеете сделать все остальное. А в результате – вкусно, изысканно, возбуждающе. А главное – сразу и закуска, и горячее.

500 г филе лосося  
100 г камамбера  
1 стебель лука-порея (только белая часть)  
большой пучок рукколы  
5 ст. л. горчицы с зернами  
1 ст. л. лимонного сока  
2 ст. л. растительного масла  
1 ст. л. меда  
1 ч. л. соевого соуса  
горсть листьев кинзы

**4 порции**

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Рукколу и кинзу выложите на плоское блюдо. Камамбер нарежьте тонкими ломтиками. Лук-порей вымойте и измельчите. Филе лосося нарежьте небольшими кусками.
2. Смешайте в миске горчицу и лимонный сок, положите лосося и обваляйте так, чтобы каждый кусок был покрыт горчицей.
3. Порциями обжарьте подготовленные куски лосося в сильно разогретом масле, по 2 мин. каждую порцию. Готовые куски перекладывайте на блюдо.
4. Добавьте в сковороду 1 ст. л. воды, выложите лук-порей и готовьте, помешивая, до светло-коричневого цвета, 5–7 мин., добавьте мед и соевый соус, перемешайте. Верните в сковороду кусочки лосося и прогрейте.
5. Переложите кусочки лосося на блюдо с зеленью, полейте горячим соусом. Сверху положите камамбер и сразу же подавайте.

**Совет гастронома**

Если вам нравятся сочетания острого и нежного вкусов, замените часть рукколы молодыми листочками кресс-салата. Только тщательно промойте их в большом количестве воды – в кресс-салате обычно полным-полно песка.



**Рыба на «тарелочках» из баклажанов** Готовы поспорить, что большинство наших читателей никогда не готовили рыбу с баклажанами. Почему-то это сочетание в нашем сознании выглядит несколько экстравагантным. На самом деле эти ребята прекрасно ладят между собой как в холодном, так и в горячем виде.

800 г филе сайды или тилапии  
1 большой баклажан  
2 красных сладких перца  
4 ст. л. соуса айоли (см. стр. 238)  
4 ст. л. растительного масла  
2 ст. л. сливочного масла  
несколько веточек петрушки  
соль, свежемолотый черный перец

**8 порций**

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: 3–5 мин.

1. Перцы разрежьте пополам и удалите плодоножку вместе с косточками. Положите на смазанный маслом противень кожицей вверх, сбрызните 2 ст. л. растительного масла и поставьте в разогретую до 220 °С духовку на 15 мин. Затем переложите в миску, плотно накройте пленкой и дайте остыть. Духовку не выключайте.
2. Очистите перцы от кожицы. 2 половинки перца измельчите в блендере, смешайте с айоли и измельченной петрушкой, приправьте солью и перцем. Поставьте в холодильник. Оставшийся перец нарежьте тонкими полосками.
3. Баклажан разрежьте на 8 кружков толщиной примерно 1 см. Присыпьте каждый кружок с двух сторон солью и оставьте на 20 мин. Затем промойте теплой водой и обсушите. Выложите баклажаны на противень, сбрызните оставшимся растительным маслом и запеките до мягкости, 15 мин.
4. Рыбу нарежьте небольшими кусками, обжарьте со всех сторон в разогретом сливочном масле до золотистой корочки, 3–4 мин. Положите на каждый кружок баклажана по несколько полосок перца и кусочков рыбы. Сверху выложите по 1 ст. л. приготовленного соуса.

1



3



**Совет гастронома**

К этой закуске можете подать гренки из багета. Нарежьте багет ломтиками толщиной 2 см, натрите с обеих сторон оливковым маслом и поставьте в жаркую духовку на 5–7 мин., за это время 1 раз переверните. Слегка остудите и натрите каждый кусок с одной стороны половинкой зубчика чеснока.





**Рыбное карри по-тайски** Всякие хозяева любят, когда в их доме гости и пьют, и закусывают с завидным аппетитом. Ведь это свидетельство того, что все удалось – и еда, и праздничная атмосфера. Мы знаем способ, как повысить аппетит и жажду даже у самых консервативных приверед. Начните застолье с карри по-тайски!

750 г филе плотной белой рыбы  
(морской язык, белый амур,  
рыба-ангел)  
600 мл кокосового молока  
половина средней луковицы  
1 зубчик чеснока  
2 зеленых острых перца чили  
2 пера зеленого лука  
1 стебель лимонного сорго (только  
белая часть)  
1 ч. л. измельченного корня кинзы  
небольшой пучок кинзы  
3 горошины черного перца  
1 ч. л. семян зиры  
1 ч. л. тертой лимонной цедры  
растительное масло  
1/2 ч. л. соли

**4 порции**

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Перчики чили разрежьте пополам, очистите от семян. Нарежьте лук, чеснок и чили небольшими кусочками, положите в блендер, добавьте измельченный зеленый лук, лимонное сорго, корень и половину зелени кинзы, горошины черного перца, зиру, лимонную цедру, соль. Измельчите, подливая при работающем моторе растительное масло – столько, чтобы получилась однородная паста карри.
2. Рыбу нарежьте кубиками размером 2,5–3 см.
3. Разогрейте в сковороде 1 ст. л. масла, добавьте получившуюся пасту, готовьте 2 мин. Влейте кокосовое молоко, тщательно размешайте. Добавьте рыбу и тушите без крышки 15 мин. Перед подачей посыпьте оставшейся кинзой.

1



2



**Совет гастронома**

Пасту карри лучше приготовить накануне. Настоявшись, она становится вкуснее и ароматнее. Ее удобнее всего готовить впрок – в холодильнике она хранится 2 недели, а в морозильной камере – 2 месяца.







**Жюльены из стерляди под крышечкой из теста** Среди ваших друзей и знакомых наверняка есть такие, для кого застолье – не застолье, если между холодными закусками и основным блюдом не подадут жюльены. Вот и удивите их жюльеном из рыбы, причем весьма благородной.

1 стерлядь весом примерно 1 кг  
250 г готового слоеного теста  
4 средние луковицы  
1 л нежирных сливок  
1 яйцо  
2 ст. л. растительного масла  
соль, черный перец

**4 порции**

Подготовка: 50 мин.

Приготовление: 20–30 мин.

1. Лук тонко нарежьте и обжарьте в разогретом масле на небольшом огне до золотистого цвета, 20 мин. Влейте сливки, доведите до кипения и готовьте еще 20 мин. Посолите, поперчите по вкусу, слегка остудите.
2. Рыбу разделайте на филе (см. стр. 16) и нарежьте небольшими кусочками. Разложите рыбу в кокотницы или порционные формочки, влейте получившийся соус, перемешайте.
3. Тесто раскатайте в пласт толщиной 1 см. Вырежьте из него кружки диаметром чуть больше диаметра кокотниц. Смажьте края кружков взболтанным яйцом, накройте кокотницы и прижмите края теста к краям посуды. Смажьте верх оставшимся яйцом и поставьте в разогретую до 200 °С духовку до золотистого цвета, на 20–30 мин.

2



3



**Совет гастронома**

Если у вас дома есть маленькие горшочки, можете запечь жюльены в них (хотя количество ингредиентов все равно придется увеличить). В этом случае закрывайте горшочки не слоеным, а сдобным дрожжевым тестом и пеките чуть дольше.





**Фриттата с лососем и спагетти** Фриттата – очень изящный итальянский способ использовать остатки тех продуктов, которые уже три месяца бессмысленно лежат у вас в шкафу. Вот эту неприкаемую четверть пачки макарон и одинокую баночку консервов...

150 г спагетти  
300 г зеленой фасоли  
400 г консервированного лосося  
2 ст. л. сливочного масла плюс еще  
немного для смазывания  
сковороды  
1 стебель лука-порей (только белая  
часть)  
6 яиц  
125 мл нежирных сливок  
150 мл молока  
оливковое масло  
соль, свежемолотый черный перец

**6 порций**

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 30 мин.

1. Спагетти отварите согласно инструкции на упаковке, откиньте на дуршлаг, переложите в миску. Сбрызните оливковым маслом и немного потрясите, чтобы масло распространилось равномерно и спагетти не слиплись.
2. Фасоль положите в кастрюлю с кипящей водой на 2 мин., затем откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой. Лосося из банки откиньте на сито, переложите в миску, разомните вилкой.
3. Порей тонко нарежьте, промойте, обсушите и обжарьте в разогретом сливочном масле 4 мин.
4. В миске смешайте спагетти, фасоль, рыбу, порей, взбитые яйца, сливки и молоко. Посолите, поперчите по вкусу.
5. Сковороду слегка смажьте маслом. Перелейте в нее получившуюся смесь и готовьте под крышкой на слабом огне 30 мин. Переверните фриттату на блюдо, нарежьте на порции и подавайте с зеленым салатом.

2



3



**Совет гастронома**

Фриттату можно готовить и в духовке. Для того чтобы она не подгорела, поставьте сковороду или форму с фриттатой в центр духовки, разогретой до 170 °С, а снизу установите глубокий противень, наполненный водой. Запекайте 40–50 мин. Фриттата из духовки больше напоминает суфле, она значительно нежнее на вкус.





**Пирог с треской** Рыбные пироги всегда были традиционной русской закуской, особенно под водочку. Оказывается, в Англии местные пироги отлично идут под виски и джин!

300 г филе трески  
1 небольшая красная луковица  
1 стебель лука-порей (только белая часть)  
2 небольшие морковки  
2 зубчика чеснока  
100 мл белого сухого вина  
1 помидор  
3 ст. л. муки  
3 ст. л. растительного масла  
несколько листочков розмарина  
соль, свежемолотый черный перец

**Для картофельной «крышки»:**

2 большие картофелины  
2 средние морковки  
1/2 стакана жирных сливок  
1 яйцо  
1 ст. л. сливочного масла  
соль, свежемолотый черный перец

**4 порции**

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Нарежьте тонкими колечками красный лук и лук-порей, опустите в кипящую подсоленную воду и через 1 мин. переложите шумовкой в миску с ледяной водой, обсушите. Морковь нарежьте кружками, помидор кубиками.
2. Треску нарежьте кусочками по 3,5–4 см. Посолите, поперчите и обваляйте в просеянной муке. Обжарьте в 2 ст. л. разогретого масла по 1 мин. с каждой стороны вместе с разрезанными пополам зубчиками чеснока. Не снимая сотейник с огня, переложите рыбу на блюдо. Чеснок удалите.
3. В сотейник, в котором жарилась рыба, влейте вино. Через 1 мин. добавьте 1 стакан воды, листики розмарина, лук и морковь. Перемешайте, доведите до кипения, добавьте помидоры. Уменьшите огонь и готовьте под крышкой 10 мин. Аккуратно слейте жидкость из сотейника в соусник.
4. Разогрейте в сковороде оставшееся масло, добавьте 1 ст. л. муки. Размешайте, чтобы не было комков. Влейте жидкость из-под овощей. Варите, постоянно размешивая венчиком до загустения, 2 мин.
5. Для картофельной «крышки» картофель и морковь порежьте произвольно и отварите в кипящей подсоленной воде 10–15 мин. Разогрейте в сотейнике сливки и сливочное масло, приправьте солью и перцем. Перелейте в миску и через сито протрите в нее горячий картофель и морковь. Вмешайте яйцо.
6. В огнеупорную форму выложите тушеные лук и морковь, следующим слоем уложите кусочки обжаренной рыбы. Аккуратно влейте подготовленный соус.
7. Сверху положите ровным слоем картофельно-морковное пюре. С помощью столовой ложки сделайте на его поверхности «волну». Выпекайте в разогретой до 200 °С духовке, пока верх пирога не станет золотистым, примерно 15 мин. Подавайте теплым.

1

6

7



**Совет гастронома**

В этом блюде вместо трески можно использовать филе судака или морского окуня. Важно, чтобы рыба не была очень жирной.

Добавьте к картофелю и моркови 1 небольшой корень пастернака и щепотку коричневого сахара – пюре получится более нежным и ароматным.







**«Вертушки» из сардин** К этой закуске подойдет девиз «дешево и быстро». Кроме того, ее можно приготовить заранее, а перед подачей на стол просто разогреть.

250 г готового слоеного дрожжевого теста

1 банка сардин (180–200 г)

10 маслин без косточек

небольшой пучок зеленого лука

небольшой пучок укропа

3 яйца

4 порции

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Выложите сардины из банки на бумажные полотенца и тщательно промокните. Затем переложите в миску и разомните вилкой. Маслины нарежьте небольшими кусочками. Лук и укроп измельчите.
2. 2 яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и измельчите. Смешайте сардины, маслины, зелень и яйца.
3. Тесто раскатайте в пласт толщиной 0,5 см и разрежьте на 4 продольные полосы. Промажьте полосы получившейся начинкой.
4. Сверните полосы в рулеты и смажьте слегка взбитым оставшимся яйцом, заципните по короткому краю. Выпекайте в духовке при 200 °С 20 мин.

2



4



**Совет гастронома**

На примере этого рецепта можно прекрасно понять, чем хорошие дорогие бумажные полотенца отличаются от тех, что попроще и подешевле. Хорошие не оставят на ваших сардинах ни следа. Дешевые вы долго будете отклеивать от рыбной кожицы.





# 7.

## Супы



Многие говорят, что не любят суп. Не любят и никогда не готовят. Но вот попробуйте предложить такому человеку наваристого борща с пампушками или нежный крем из тыквы... Или прозрачный бульон с пирожками... А уху, настоящую ароматную уху из нескольких сортов рыбы? Сложно представить, что от такого предложения можно отказаться. В общей классификации рыбные супы – отдельная статья еще и потому, что к ним нужно относиться с особым почтением. Ведь испортить их можно в одно мгновение, просто переварив рыбу.

**Укропный суп из кефали** Если вы были в прибрежных районах Португалии, то наверняка ели в одной из таверн вкуснейший soup verde, зеленый суп. И если у нас зеленый цвет супа ассоциируется исключительно с щавелем, то на Атлантическом побережье Португалии – с укропом и петрушкой.

800 г целой кефали  
1 луковица  
1 морковка  
половина небольшого корня  
сельдерея  
большой пучок укропа  
средний пучок петрушки  
1 ч. л. сливочного масла  
1 ст. л. муки  
1 лавровый лист  
4 горошины черного перца  
соль

**Для подачи:**  
2 яйца  
150 г сметаны

**4 порции**  
Подготовка: 40 мин.  
Приготовление: 7–10 мин.

1. В кастрюле вскипятите 1,5 л воды. Лук, морковь и корень сельдерея очистите, крупно нарежьте и положите в кипящую воду. Варите 7 мин.
2. Рыбу очистите от чешуи и внутренностей, удалите жабры (см. стр. 14), вымойте и добавьте в кастрюлю вместе с лавровым листом и перцем. Быстро доведите до кипения, снимите пену. Посолите по вкусу и готовьте 7 мин. Снимите с огня. Шумовкой переложите рыбу из бульона на тарелку, накройте и оставьте. Бульон процедите.
3. Яйца сварите вкрутую, обдайте холодной водой и очистите от скорлупы. Укроп и петрушку вымойте, обсушите и мелко нарежьте. В чистой кастрюле с толстым дном разогрейте сливочное масло. Обжарьте в нем зелень 1 мин. Уменьшите огонь, добавьте муку, тщательно размешайте.
4. Небольшими порциями, постоянно размешивая, вливайте в кастрюлю с зеленой рыбный бульон. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 5 мин.
5. Готовую рыбу разберите на небольшие кусочки. Яичные белки мелко порубите, а желтки разотрите со сметаной до однородной массы. Добавьте в суп белки и желтки со сметаной, перемешайте и сразу же снимите с огня. В тарелки положите кусочки рыбы, налейте суп.

### Совет гастронома

Вкус супа можно сделать более пряным, добавив к зелени 1–2 веточки эстрагона (тархуна) или немного базилика. Здесь, кстати, могут пригодиться стебли зелени, которые мы не любим класть в салаты и замораживаем порциями.





**Уха по-царски** Не знаем, так ли именно варили уху для царей, но название обязывает. Прodelывая все необходимые операции, невольно думаешь, сколько же поваров и поварят работало над одним таким блюдом на царской кухне?

**Начинайте готовить за 3 ч до подачи**

1 целая курица весом 1 кг  
800 г рыбной мелочи  
500 г филе осетрины  
4 картофелины  
2 средние морковки  
3 средние луковицы  
1 большой помидор  
1 сладкий перец  
2 ст. л. сливочного масла  
1 лавровый лист  
2 белка  
50 мл водки  
петрушка и укроп  
соль, свежемолотый черный перец

**Для блинчиков:**

1 стакан муки  
1,5 стакана молока  
1 яйцо  
2 яичных желтка  
2 ст. л. растительного масла  
щепотка разрыхлителя  
по щепотке соли и сахара

**Для начинки:**

200 г куриного филе  
200 г рыбного филе  
1 средняя луковица  
2 ст. л. сливочного масла  
1 яйцо

**6–8 порций**

Подготовка: 3 ч

Приготовление: 20 мин.

1. Курицу вымойте, положите в кастрюлю с холодной водой и поставьте на сильный огонь. Как закипит, уменьшите огонь, снимите пену, добавьте соль и варите под крышкой 35 мин. Выньте курицу из кастрюли и дайте остыть.
2. Выпотрошите и промойте рыбную мелочь. Положите ее в бульон, доведите до кипения, варите 15 мин. Процедите бульон через несколько слоев марли. Рыбная мелочь больше не понадобится. Осетрину нарежьте кусками шириной 3 см. Положите в бульон, доведите до кипения, снимите пену и варите 15 мин. Выньте из бульона, накройте и оставьте в теплом месте.
3. 1 морковку и 1 луковицу мелко нарежьте. Взбейте белки, добавьте нарезанные овощи и влейте получившуюся смесь в бульон. Поставьте на маленький огонь и варите 40 мин. Процедите – бульон должен стать прозрачным.
4. Оставшиеся лук и морковь очистите и нарежьте тонкой соломкой. Помидор вымойте и нарежьте небольшими кусочками. Перец вымойте, разрежьте пополам, удалите сердцевину. Мякоть нарежьте соломкой. В сковороду разогрейте сливочное масло и обжарьте в нем лук и морковь до золотистого цвета. Добавьте помидор и перец и тушите 10 мин. Картофель нарежьте дольками и отварите отдельно до полуготовности, 10 мин.
5. В чистую кастрюлю положите картофель, обжаренные овощи и куски осетрины, оставив пару кусков для начинки блинчиков. Залейте процеженным бульоном, добавьте водку, лавровый лист, соль и перец. Поставьте на сильный огонь, доведите до кипения и сразу же снимите с огня. Удалите лавровый лист, добавьте зелень, накройте крышкой и дайте настояться 15–20 мин.
6. Для блинчиков разотрите яйцо и желтки с солью и сахаром, добавьте разрыхлитель и просеянную муку. Перемешайте. Влейте в смесь молоко и растительное масло. Взбейте венчиком. Раскалите сковороду. Держите ее под небольшим углом, налейте половником немного теста. Сделайте сковородой круговое движение, чтобы тесто растеклось по дну равномерным тонким слоем. Жарьте блин 1 мин., переверните на другую сторону и готовьте еще 30 сек.
7. Для начинки положите куриное и рыбное филе в отдельные сотейники, залейте кипятком, доведите до кипения. Курицу варите 10 мин., рыбу – 2 мин. Снимите с огня, остудите в жидкости. Лук очистите, мелко нарежьте и обжарьте в сливочном масле до мягкости, 6 мин. Куриное мясо пропустите через мясорубку. Смешайте с половиной обжаренного лука и половиной крутого яйца. Куски рыбы разомните вилкой, добавьте оставшийся лук и яйцо, перемешайте. На половину блинов выложите куриную начинку и сверните их конвертиками. На оставшиеся блины положите рыбную начинку и сверните их трубочками. Подайте к горячей ухе.

#### Совет гастронома

Уху можно варить как из речной, так и из морской рыбы. Не годится только плотва, лещ, вобла, бычки и сельдевые породы. А из карпа и толстолобика бульон получается темный и пахнет тиной. В качестве идеальной речной рыбной мелочи возьмите ершей или карасей. А из морской подойдет барабулька (султанка).







## 7. Супы

**Рыбная солянка** Это блюдо по популярности может сравниться только с солянкой мясной, хотя в ресторанных меню рыбная встречается значительно реже. И это понятно – ведь рыбную солянку не сварить из остатков вчерашнего ужина.

### Для бульона:

600 г рыбной мелочи  
2 средние луковицы  
1 средняя морковь  
1 крупный корень петрушки  
1 лавровый лист  
4 горошины черного перца  
соль

### Для солянки:

400 г стерляди или осетрины  
2 небольшие луковицы  
2 соленых огурца  
2 ст. л. сливочного масла  
1,5 ст. л. муки  
1 ст. л. томатной пасты  
половина лимона  
12 маслин  
8 каперсов  
укроп, петрушка  
соль, свежемолотый черный перец

### 4 порции

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Сварите очень крепкий рыбный бульон. Для этого лук, морковь и корень петрушки крупно нарежьте и поджарьте на сухой сковороде в течение 3 мин. Рыбную мелочь очистите, выпотрошите (см. стр. 14) и тщательно промойте.
2. Сложите рыбу и овощи в кастрюлю, залейте 2 л воды и поставьте на огонь. Когда бульон закипит, снимите шумовкой пену, посолите, добавьте лавровый лист и горошины перца. Варите 7 мин. Снимите с огня и процедите через сито, накрытое 3 слоями марли, или полотняным полотенцем.
3. Филе стерляди или осетра нарежьте порционными кусками. Лук измельчите. Соленые огурцы очистите от кожицы и нарежьте соломкой. Если огурцы крупные, то их надо очистить и от семян.
4. В сковороде разогрейте сливочное масло, обжарьте в нем лук 3 мин. Добавьте муку, обжаривайте, постоянно размешивая, 2 мин. Влейте 1/4 стакана процеженного рыбного бульона и готовьте, размешивая, пока масса не станет густой и однородной. Добавьте огурцы и томатную пасту. Тушите на среднем огне без крышки, постоянно помешивая, 5 мин.
5. Переложите получившуюся смесь в чистую кастрюлю. Влейте оставшийся бульон. Доведите до кипения, добавьте куски рыбного филе, маслины, каперсы, соль и перец. Варите под крышкой 10 мин. При подаче положите в каждую тарелку с супом по тонкому кружку лимона, посыпьте измельченным укропом и петрушкой.

1



3



### Совет гастронома

Если вы купили не филе, а цельную стерлядь или осетра, то рыбу надо очистить, удалить потроха, голову, плавники и хвост (см. стр. 14). Снять филе с хребтовой кости, аккуратно вынуть реберные косточки (см. стр. 16). Филе промыть и отложить в сторону, а голову, плавники, хвост и хребет добавить к рыбной мелочи.





**Буйабес** Легенда гласит, что этот суп придумали марсельские рыбаки, которые варили его после продажи улова из того, что застряло в сетях. Сейчас буйабес – главная кулинарная достопримечательность средиземноморского побережья Франции. В Марселе даже открыты специальные школы, куда со всего мира приезжают повара, чтобы научиться варить «правильный» буйабес. Хотя французские хозяйки наверняка назовут вам десяток своих правильных вариантов...

700 г мелкой рыбы  
500 г филе пикши  
500 г филе морского окуня  
300 г крупных мидий без ракушки  
400 г сырых креветок среднего размера  
1 кг очень спелых помидоров  
1 средняя луковица  
3 зубчика чеснока  
200 мл белого сухого вина  
5 ст. л. оливкового масла  
1/2 ч. л. красного острого перца  
щепотка шафрана  
2 лавровых листа  
2 веточки свежего тимьяна  
соль

1 французский багет

**Для соуса:**

2 желтка  
1 ст. л. лимонного сока  
250 мл оливкового масла  
3 зубчика чеснока  
1/2 ст. л. красного острого перца  
1 ч. л. томатной пасты  
соль

**6 порций**

Подготовка: 1 ч 30 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Лук и чеснок измельчите. Тимьян разберите на небольшие веточки. На каждом помидоре сделайте сверху крестообразный надрез, опустите в кипящую воду на 30 сек., затем обдайте холодной водой и снимите кожицу. Нарежьте помидоры небольшими кубиками.
2. Шафран замочите в небольшом количестве теплой воды на 15 мин. Разогрейте в кастрюле 2 ст. л. оливкового масла. Положите лук и чеснок и обжаривайте до мягкости, 5 мин. Добавьте помидоры и вино. Готовьте, пока вино не выпарится. Положите лавровый лист, шафран и красный перец. Влейте 600 мл воды, размешайте, доведите до кипения.
3. Мелкую рыбу выпотрошите, удалите жабры (см. стр. 14). Тщательно вымойте и добавьте в кастрюлю с супом. Варите на небольшом огне 1 ч, не перемешивая. Процедите суп через мелкое сито в чистую кастрюлю.
4. Очистите креветки от панциря, удалите темную кишечную вену. Все виды рыбного филе нарежьте небольшими кусочками. Добавьте филе, креветки и мидии в кастрюлю с супом и варите 10 мин. на минимальном огне.
5. Для соуса из желтка, лимонного сока, оливкового масла, чеснока и соли сделайте айоли (см. стр. 238), добавьте красный перец и томатную пасту.
6. Багет разрежьте на куски и обжарьте в тостере или духовке. Смажьте каждый кусок соусом. Буйабес разлейте по тарелкам и подайте с чесночными тостами.

1

6



**Совет гастронома**

Замороженные мидии и креветки надо заранее разморозить на верхней полке холодильника в течение дня или опустив их в миску с холодной соленой водой.





**Суп с фрикадельками из трески** Фрикадельки – удивительная еда. Она сразу, бесповоротно возвращает нас в детство. И правда, ну кто станет вам, большому дяде (взрослой тете) катать эти смешные котлеточки? Только мы сами – себе же, любимым.

1 кг трески или другой белой морской рыбы  
2 ст. л. сливочного масла  
1 яйцо  
1 средняя морковь  
2 средние луковицы  
половина небольшого корня сельдерея  
2 куса белого хлеба  
1/2 стакана молока  
соль, черный перец

**4 порции**

Подготовка: 1 ч 20 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Сварите из трески рыбный бульон (см. стр. 22). Рыбу выньте, остудите, удалите кости. Бульон процедите.
2. С хлеба срежьте корки, мякоть размочите в молоке 5 мин., затем отожмите. Филе трески из бульона разомните вилкой вместе с хлебом.
3. 1 луковицу мелко нарежьте. В сковороде разогрейте масло, помешивая, обжарьте лук, 5 мин. Добавьте его в фарш вместе со слегка взбитым яйцом. Посолите и тщательно перемешайте. Мокрыми руками сформируйте из фарша фрикадельки диаметром примерно 2 см.
4. Оставшуюся луковицу, морковь и корень сельдерея очистите и нарежьте небольшими кубиками. Бульон доведите до кипения, добавьте овощи, соль, перец по вкусу. Варите 10 мин. Добавьте фрикадельки и готовьте еще 10 мин.

2



3



**Совет гастронома**

При желании вы можете добавить в суп рис или картофель и консервированные томаты вместе с соком.







**Свекольник рыбный** Свекольные супы с рыбой очень популярны в Восточных районах Германии, Польше и Белоруссии. Свеклу предварительно тушат с уксусом или лимонным соком, разведенным рыбным бульоном. Варить такой суп можно из любой рыбы. В Белоруссии, например, варят вкуснейший борщ с карасями.

600 г филе пикши  
1 средняя луковица  
1 средняя морковь  
2 средние свеклы  
2 средние картофелины  
1 красный сладкий перец  
2 зубчика чеснока  
2 ст. л. растительного масла  
небольшой пучок укропа  
небольшой пучок зеленого лука  
1 лавровый лист  
2 ст. л. лимонного сока  
соль, черный перец

### 4 порции

Подготовка: 1 ч 10 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Рыбу нарежьте кусочками 3–4 см шириной. Положите в кастрюлю с 1 л холодной воды, добавьте лавровый лист и быстро доведите до кипения. Снимите пену, уменьшите огонь до минимума и варите 5 мин. Выньте из бульона рыбу и лавровый лист.
2. Лук нарежьте полукольцами, морковь, свеклу и картофель – тонкой соломкой, чеснок измельчите. Перец разрежьте пополам и удалите плодоножку с семенами, мякоть нарежьте соломкой.
3. Положите свеклу в кастрюлю, добавьте лимонный сок и 3 ст. л. рыбного бульона, чуть посолите. Тушите на среднем огне, время от времени помешивая, 15 мин.
4. Разогрейте в сотейнике с толстым дном растительное масло. Обжарьте лук и морковь 5 мин., добавьте перец и готовьте еще 5 мин. Переложите обжаренные овощи в кастрюлю со свеклой, влейте через мелкое сито оставшийся бульон, перемешайте. Добавьте в суп картофель, доведите до кипения, посолите, поперчите и готовьте 15 мин. на минимальном огне.
5. Зелень вымойте, обсушите и измельчите. Добавьте в свекольник кусочки рыбы, зелень и чеснок, готовьте 2 мин. Снимите с огня и дайте настояться под крышкой 5–7 мин. Подавайте со сметаной.

### Совет гастронома

Лавровый лист может придать бульону нежелательную горечь. Поэтому добавьте его за 8–10 мин. до конца варки, а потом сразу же выньте из супа.



**Картофельный чаудер с копченой треской** Многие европейские кулинары имеют весьма невысокое мнение о северо-американской кухне. Хотя среди хот-догов, бургеров и прочей фастфудщины встречаются настоящие шедевры. Чаудер из их числа. Это очень густой и вкусный суп, который может быть и первым, и вторым блюдом. То есть одну тарелку чаудера можно съесть на первое, а следующую – на второе.

400 г филе трески горячего копчения  
4 средние картофелины  
1 средняя луковица  
четверть среднего корня сельдерея  
2 стакана молока  
4 ст. л. сливочного масла  
1 ст. л. муки  
соль, свежемолотый черный перец

**4 порции**

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Картофель, лук и сельдерей нарежьте небольшими кусочками. Положите в кастрюлю, залейте 2 стаканами кипятка и доведите до кипения. Уменьшите огонь, слегка посолите и варите 10 мин.
2. Молоко разогрейте в сотейнике, не доводя до кипения. В чистой кастрюле с толстым дном слегка обжарьте муку, добавьте сливочное масло, перемешайте. Постепенно влейте в мучную смесь горячее молоко и хорошо размешайте венчиком, чтобы не было комков. Проварите 3 мин. на среднем огне.
3. Овощи переложите шумовкой в миску. Отвар сохраните. Слегка разомните овощи толкушкой и добавьте в кастрюлю с супом. Перемешайте и варите 3 мин.
4. Треску разберите на небольшие кусочки, удалив все косточки. Добавьте рыбу в суп и варите 5 мин. Если суп будет слишком густым, добавьте овощной отвар. При подаче приправьте свежемолотым черным перцем.

**Совет гастронома**

Присаливая овощи, не забудьте, что в конце приготовления вы положите в суп соленую рыбу! Вместо трески можете приготовить чаудер из: зубатки горячего копчения; горбуши горячего копчения; скумбрии холодного или горячего копчения.





**Тыквенный суп из копченой рыбы** Для этого супа подойдет практически любая не очень жирная рыба горячего копчения – треска, щука, скумбрия. Мы использовали копченого сига. И долго не могли справедливо разлить суп по тарелкам всех желающих – такой прекрасный из кухни потянулся запах...

500 г рыбы горячего копчения  
500 г тыквы

3 средние картофелины

1 средняя морковь

2 небольших помидора

1 средняя луковица

200 мл нежирных сливок

1 ч. л. смеси разных перцев

тыквенное масло

соль

**4 порции**

Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Тыкву очистите от семян, волокон и кожуры. Мякоть тыквы, картофель, морковь и лук нарежьте небольшими кубиками. Положите в кастрюлю с кипящей чуть подсоленной водой и варите 5–7 мин. Откиньте на дуршлаг.
2. На помидорах сделайте неглубокий крестообразный надрез. Опустите помидоры в кипящую воду на 30 сек., затем обдайте холодной водой и снимите с них кожицу. Разрежьте помидоры на 4 части, удалите семена. Мякоть нарежьте небольшими кусочками.
3. Разделите рыбу по хребту на два филе, удалив все косточки. Одно филе измельчите, второе нарежьте на порционные куски.
4. Отваренные овощи переложите в блендер, добавьте нарезанные помидоры и измельчите до состояния пюре. Если вам нравится пюре без кусочков, овощное пюре после измельчения в блендере можно еще протереть через мелкое сито. Перелейте пюре в кастрюлю, добавьте измельченную рыбу. Влейте сливки, перемешайте. Поставьте на средний огонь и доведите до кипения. Сразу же снимите с огня.
5. Добавьте молотую перечную смесь, сбрызните тыквенным маслом. Не размешивайте! Накройте крышкой и дайте настояться 10 мин. Затем перемешайте и разлейте по тарелкам, положив в каждую по кусочку рыбы.

**Совет гастронома**

Рыба горячего копчения часто продается в магазинах уже в выпотрошенном виде и без головы. Но мы предпочитаем покупать цельную рыбу, по крайней мере, с головой. Нам такая кажется вкуснее, хотя возни с ней больше.





**Острый тунисский суп** Если вы любите жгучую пищу, этот суп для вас. Острым его делает тунисская приправа харисса, которую готовят из огненных красных перцев, в изобилии растущих в этой стране. Поздней осенью плоские крыши домов в тунисских деревнях становятся ярко-красными – это вялят на солнце перцы. Потом их растирают со специями и оливковым маслом и добавляют, куда захотят.

2 кг филе камбалы  
1 большая луковица  
2 сладких перца  
1 зубчик чеснока  
4 картофелины  
1,5 ст. л. растительного масла  
1/2 ч. л. молотой зиры  
1/2 ч. л. молотой корицы  
1 ч. л. молотой паприки  
1 ст. л. готовой хариссы  
1 лимон  
3 спелых помидора  
по 1 среднему пучку петрушки  
и кинзы  
соль

**4 порции**

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 5–7 мин.

1. Филе камбалы нарежьте маленькими кусочками. Лук крупно нарежьте. Перцы разрежьте пополам и удалите плодоножку с семенами, мякоть нарежьте мелкими кубиками. Чеснок измельчите.
2. В большой кастрюле разогрейте растительное масло и на среднем огне обжарьте лук до мягкости, 5 мин. Добавьте перцы и чеснок, готовьте еще 3 мин.
3. Картофель нарежьте небольшими кубиками. Влейте в кастрюлю 2 л воды, добавьте картофель, соль, зиру, корицу, паприку, хариссу и сок лимона. Доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите 10 мин.
4. Помидоры очистите от кожуры и мелко нарежьте. Зелень вымойте и измельчите. Добавьте в суп рыбу, помидоры и зелень и варите до готовности рыбы, 5–7 мин.

1



2



4



#### Совет гастронома

Хариссу можно приготовить самим, в том числе и из свежих чили. Порежьте 200–300 г красных чили вместе с семечками, а потом измельчите в блендере или в ступке с 2 ст. л. зиры, 3 зубчиками чеснока, солью и оливковым маслом «экстра вирджин», чтобы получилась более или менее однородная масса.







**Суп из консервированного лосося** Когда-то каждая советская хозяйка знала, как варить суп из консервированного лосося. Заветные баночки покупали «по случаю», а вот свежего лосося многие никогда и не видали. Сейчас этот рецепт почти забыт, а напрасно! Ведь суп-то получается действительно очень вкусный.

200 г консервов из лососевых  
(горбуши, кеты, нерки, чавычи)  
3 средние картофелины  
1 средняя морковь  
1 большая луковица  
половина красного сладкого перца  
половина желтого сладкого перца  
1,5 ст. л. огуречного рассола  
соль, черный перец  
растительное масло  
для обжаривания

**4 порции**

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Картофель, морковь и лук нарежьте небольшими кубиками. Лук и морковь обжарьте в небольшом количестве растительного масла до золотистого цвета, 7–10 мин.
2. Картофель положите в кипящую подсоленную воду (чуть меньше 1 л). Доведите до кипения, добавьте лук, морковь, консервированного лосося вместе с соком, соль и перец. Снимите шумовкой пену и варите 5 мин. Перелейте суп в блендер и измельчите в пюре.
3. Перцы вымойте, очистите от плодоножки и семян, нарежьте тонкой соломкой. Обжарьте в разогретом растительном масле 3 мин. Верните суп в кастрюлю, добавьте огуречный рассол и обжаренный перец. Доведите до кипения, сразу же снимите с огня и разлейте по подогретым тарелкам.

**Совет гастронома**

Вместе с рассолом вы можете добавить в суп и 1–2 хрустящих соленых огурчика, очищенных от кожицы и нарезанных тонкой соломкой.





**Суп с рыбой и рисовой вермишелью** В Бирме к этому супу подают разложенные по разным мисочкам измельченный зеленый лук, нарезанный тонкими пластинами арахис, листики кинзы, обжаренные кольца лука, дольки лайма и сваренные вкрутую яйца.

1 кг разной морской рыбы (окунь, форель, треска)  
250 г рисовой вермишели  
2 средние луковицы  
4 зубчика чеснока  
4 см свежего корня имбиря  
150 г консервированных побегов бамбука  
1/2 л кокосового молока  
2 небольших острых перчика чили  
цедра 1 лимона  
2 ст. л. рисового крахмала  
1 ст. л. молотой куркумы  
2 ст. л. растительного масла  
соль

**6–8 порций**

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 10 мин.

1. Выпотрошите рыбу, очистите от чешуи (см. стр. 14). Разделайте ее на филе (см. стр. 16). Головы, хвосты, плавники и кости сложите в кастрюлю, влейте 3 л холодной воды, поставьте на огонь и доведите до кипения. Уменьшите огонь, шумовкой снимите пену, посолите, добавьте лимонную цедру и варите без крышки 40 мин. Затем бульон процедите через 3 слоя марли.
2. Пока варится бульон, чили вымойте, разрежьте вдоль пополам и удалите семена. Один стручок нарежьте тонкими полукольцами. Лук и чеснок измельчите. Имбирь очистите и нарежьте очень тонкими пластинками. Побеги бамбука откиньте на дуршлаг и нарежьте небольшими кусочками.
3. Рыбное филе нарежьте кубиками со стороной 2 см. 1 ст. л. рисового крахмала смешайте в миске с куркумой и 1 ч. л. соли и обваляйте в этой смеси кусочки рыбы.
4. Разогрейте в чистом сотейнике с толстым дном растительное масло, обжарьте лук, чеснок и имбирь 4 мин. Добавьте подготовленные кусочки рыбы и готовьте на сильном огне, постоянно помешивая, 3 мин. Положите в кастрюлю половинки чили и бамбук, влейте 1 л процеженного бульона и кокосовое молоко, варите 5 мин. Удалите из кастрюли половинки чили и добавьте нарезанный перчик. Оставшийся бульон смешайте с оставшимся рисовым крахмалом и влейте в суп. Доведите до кипения.
5. В отдельной кастрюле сварите рисовую вермишель согласно инструкции на упаковке, промойте холодной водой. Разложите ее по порционным тарелкам, залейте горячим супом, подавайте немедленно.

2



**Совет гастронома**

Рисовую вермишель, кокосовое молоко и консервированные стебли бамбука можно купить в больших супермаркетах или на азиатских рынках.







**Холодный суп из ревеня** Вам не надоело есть летом одну только окрошку? Это, конечно, вкусно, но ведь существуют и другие не менее замечательные рецепты холодных супов. Например, рыбный – на отваре из ревеня.

**Начинайте готовить за 3,5 ч до подачи**

500 г филе судака  
300 г стеблей ревеня  
3 средние картофелины  
2 яйца  
2 средних огурца  
средний пучок зеленого лука  
средний пучок укропа  
соль, сахар

**4 порции**

Подготовка: 3 ч 30 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Ревень промойте, нарежьте небольшими кусочками и отварите в кипящей воде на минимальном огне 3 мин. Важно, чтобы ревень не разварился. Снимите с огня, накройте крышкой и дайте настояться 2 ч. Остывший отвар попробуйте и при необходимости добавьте сахар. Поставьте в холодильник минимум на 1 ч.
2. Филе судака нарежьте порционными кусками, положите в кастрюлю с небольшим количеством кипятка. Снимите пену, посолите по вкусу и варите 5–7 мин.
3. Картофель тщательно вымойте и отварите в мундире до готовности. Остудите, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Яйца сварите вкрутую, также остудите, очистите и измельчите.
4. Огурцы нарежьте тонкой соломкой. Лук и укроп измельчите. Смешайте зелень, картофель, яйца, огурцы и ревень. Разложите по тарелкам. В каждую тарелку положите по несколько кусков судака и залейте отваром.

1

4



**Совет гастронома**

В последнее время ревень продается в супермаркетах даже зимой – обычно он южно-американского происхождения. Если стебли «рыхлые», варите ревень не больше 1 мин.





**Мексиканский суп из окуня** На Карибских островах этот суп варят из так называемых сотовых окуней или рифовых, луцианов. Для нас оба эти вида – рыба весьма экзотическая, хотя уже и появилась на прилавках российских магазинов и рынков. Как попадетсЯ вам луциан или сотовый (только не телефон!) – хватайте и готовьте. Почувствуете себя как на курорте...

1 сотовый окунь или луциан весом  
примерно 500 г

5 очень спелых помидоров

5 зубчиков чеснока

2 ст. л. оливкового масла

1 средняя луковица

1 острый перчик чили

сок 2 лаймов

соль

**4 порции**

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 5 мин.

1. Помидоры и очищенный чеснок сложите в невысокую форму для запекания и поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 30 мин. Выньте из духовки, дайте остыть, затем аккуратно снимите кожицу с помидоров и чеснока; вилкой раздавите мякоть в пюре.
2. Окуня очистите и разделайте на филе (см. стр. 14–16), сохраняя кожу. Из головы, хвоста и костей сварите рыбный бульон (см. стр. 22). Процедите в чистую кастрюлю и доведите до кипения. Добавьте нарезанное порционными кусками филе и готовьте 5 мин. Переложите филе в миску, накройте и отставьте.
3. Лук нарежьте кольцами, обжарьте в масле до мягкости, 5 мин. В кастрюлю с бульоном положите лук и пюре из помидоров и чеснока, перемешайте, доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите 5 мин. Чили очистите от семян и мелко нарежьте. Добавьте в суп и сразу же снимите с огня.
4. В каждую тарелку положите кусочки рыбы, налейте горячий суп. Сбрызните соком лайма и подавайте немедленно.

1

2







# 8.

## На плите

Ах, как нам это нравится! На плите стоит сковородка, в ней шкварчит масло, жарится лук... Потом мы кладем туда чеснок, перец, морковь и еще что-нибудь вкусное... Потом добавляем главное – свежую рыбу, на сильном огне она будет готова буквально через несколько минут... А на соседней конфорке томится соус... Скажите, правда ли, что изобретатель плиты остался неизвестен? А то мы бы своими руками поставили ему памятник!



**Рыбное рагу** Рыба сочетается не со всякими овощами. Но вот с брокколи они просто лучшие друзья. Кулинарная классика: сочетание разных текстур (нежной и хрустящей) и вкусов («моря» и «земли»). Грибы тоже, конечно, добавляют очарования. Вообще отличное рагу.

500 г филе белой морской рыбы  
(треска, судак, пикша, морской  
окунь)  
500 г брокколи  
200 г шампиньонов  
1 средняя луковица  
100 г сметаны  
2 ст. л. сливочного масла  
2 ст. л. лимонного сока  
средний пучок укропа  
соль, свежемолотый черный перец

### 4 порции

Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 7 мин.

1. У брокколи отрежьте стебель, нарежьте кружками толщиной 2 см. Головку брокколи разберите на небольшие соцветия. Отварите соцветия и кусочки стебля в кипящей подсоленной воде 3 мин. Переложите шумовкой в посуду с холодной водой, через 2 мин. откиньте на дуршлаг. Отвар сохраните.
2. Шампиньоны почистите, разрежьте каждый гриб на 4 части, сбрызните 1 ст. л. лимонного сока. Лук нарежьте тонкими полукольцами. Рыбное филе нарежьте небольшими кусочками шириной 2–2,5 см. Побрызгайте оставшимся лимонным соком.
3. В глубокой сковороде растопите сливочное масло, на среднем огне обжарьте грибы 3 мин. Добавьте лук и готовьте еще 4 мин. Влейте 100 мл отвара из-под брокколи, добавьте сметану. Положите в сковороду брокколи, посолите, поперчите, перемешайте.
4. Аккуратно уложите в середину сковороды кусочки рыбы. Уменьшите огонь, накройте крышкой и готовьте 7 мин. Готовое блюдо посыпьте мелко нарезанным укропом. Подавайте немедленно.

### Совет гастронома

Если вы хотите сделать блюдо более диетическим, не кладите сметану, замените ее натуральным йогуртом хорошего качества. А к брокколи добавьте замороженный зеленый горошек и фасоль – и сварите их вместе в пароварке, 5 мин. будет вполне достаточно.







**Рулетики из палтуса** Перемороженное нечто, что частенько продают у нас под названием «камбала», не годится ни для этого рецепта, ни для любого другого. Очевидно, эту несчастную рыбу замораживали, размораживали и вновь замораживали месяц за месяцем... Поэтому (не считайте за снобизм) камбалу нужно покупать охлажденной и желательно на рыбном рынке. Тогда она будет сочной, плотной и одновременно нежной – как в этих рулетиках.

400 г (2 филе) палтуса  
половина лимона  
1 средняя морковь  
1 длинноплодный огурец  
1 средняя луковица  
1/4 стакана белого сухого вина  
100 мл жирных сливок  
1 ст. л. сливочного масла  
1/2 ст. л. муки  
соль, смесь свежемолотых перцев

## 2 порции

Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Филе камбалы положите на разделочную доску, натрите солью и перцем, накройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник.
2. Морковь и огурец очистите от кожуры и с помощью ножа для чистки овощей нарежьте тонкими полосками (длина полосок может быть любой). Огуречная сердцевина не понадобится. Лук нарежьте тонкими полукольцами.
3. Лимон вымойте щеткой. Аккуратно снимите верхний тонкий слой цедры при помощи специального ножа или ножа для чистки овощей. Нарежьте цедру очень тонкими полосками; из лимона отожмите сок.
4. В сковороде с толстым дном растопите сливочное масло, добавьте муку и готовьте на небольшом огне, постоянно размешивая, 1 мин. Влейте вино, положите подготовленные овощи и тушите 10 мин., время от времени помешивая. Добавьте лимонный сок, посолите и поперчите по вкусу.
5. На хвостовую часть филе положите несколько полосок цедры и сверните филе в рулет. При необходимости закрепите деревянными зубочистками. Положите рулетики в сковороду на овощи. Полейте сливками, накройте крышкой и тушите на минимальном огне 10 мин. Подавайте горячими или теплыми.

2



5



### Совет гастронома

Летом огурец вы можете заменить на молодой кабачок или цукини. Для придания более интересного вкуса добавьте сок и цедру апельсина.



**Тунец в кисло-сладком соусе** Лежащее на прилавке филе тунца и по цвету, и по фактуре легко принять за мясо. Тем более что цельные тушки этой огромной рыбы с головой, хвостом и плавниками можно увидеть только в научно-популярных изданиях, телепередачах... Или там, где его ловят. Тунца даже разделявают и готовят как мясо – толстые стейки обжариваются по трем степеням готовности. И все-таки тунец – рыба! Это вы поймете, когда первый же кусочек буквально растает у вас во рту.

1 кг филе тунца  
2 черешка сельдерея  
2 средние белые луковицы  
125 мл мадеры или другого крепленого вина  
50 г изюма  
12 больших оливок без косточек  
2 лавровых листа  
1 ст. л. сахара  
1/2 стакана оливкового масла  
4 ст. л. красного винного уксуса  
соль, свежемолотый черный перец

1. Тунца разрежьте на 6 стейков. Поместите в миску с ледяной водой и оставьте на 15 мин. Затем тщательно обсушите салфетками. Изюм замочите на 20 мин. в 1 стакане теплой воды, откиньте на дуршлаг, обсушите. Сельдереи нарежьте небольшими кусочками. Лук нарежьте полукольцами.
2. Разогрейте в сковороде половину оливкового масла, положите сельдереи и лук и готовьте на среднем огне 10 мин. Добавьте лавровые листья и сахар, готовьте еще 2 мин. Переложите в миску.
3. Тунца приправьте морской солью и перцем. В сковороде, где жарились овощи, разогрейте оставшееся масло и обжарьте тунца на сильном огне, по 2 мин. с каждой стороны. Уменьшите огонь, верните в сковороду сельдереи с луком, добавьте уксус, мадеру, изюм и оливки. Накройте крышкой и тушите 7–10 мин. Подавайте немедленно.

#### 6 порций

Подготовка: 50 мин.

Приготовление: 7–10 мин.

#### Совет гастронома

Свежего тунца часто готовят так, чтобы он был прожарен только снаружи, а внутри оставался слегка сырым. Для этого достаточно обжарить стейки по 2 мин. с каждой стороны. Если же вы предпочитаете well done (хорошо прожаренный), то следуйте рецепту.





**Феттучине с лососем в соусе из сыра с голубой плесенью** Тесто для феттучине, или «ленточек», в отличие от хорошо знакомых нам спагетти, делают, добавляя в муку яйца. Поэтому феттучине намного вкуснее в свежем, а не сухом виде. Отваривая свежую пасту, не забудьте, что времени для ее приготовления нужно меньше, чем для сухой. Тем более что настоящая итальянская паста должна быть приготовлена «аль денте», то есть оставаться упругой.

400 г филе лосося  
400 г феттучине  
100 г средних шампиньонов  
5 ст. л. белого сухого вина  
150 г сыра с голубой плесенью  
50 мл молока  
2 ст. л. оливкового масла  
соль, свежемолотый черный перец  
тертый сыр пармезан или пекорино

#### 4 порции

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 2–3 мин.

1. Лосося нарежьте небольшими кубиками. Шампиньоны почистите и нарежьте тонкими пластинами. В сковороде разогрейте оливковое масло и обжарьте грибы на среднем огне 7 мин. Уменьшите огонь, влейте вино и добавьте кусочки лосося. Готовьте 5 мин.
2. В сотейнике разогрейте молоко, добавьте раскрошенный сыр и венчиком размешайте до однородности. Готовьте на небольшом огне, постоянно помешивая, пока соус не загустеет, 3 мин.
3. Влейте соус в сковороду с шампиньонами и лососем. Готовьте еще 2 мин. Снимите с огня, накройте крышкой и оставьте в теплом месте.
4. В широкой кастрюле вскипятите 4 л воды, добавьте горсть крупной морской соли, положите феттучине, размешайте, чтобы они не прилипали ко дну, и варите 4 мин. Откиньте на дуршлаг и несколько раз встряхните. Выложите феттучине в соус, перемешайте и прогрейте 2–3 мин. Разложите по подогретым тарелкам, подавайте немедленно, посыпав пармезаном или пекорино.

1



4



#### Совет гастронома

Готовая свежая паста, во-первых, не везде продается, во-вторых, довольно дорого стоит. Не поленитесь, сделайте ее сами. Это не отнимет у вас много времени и существенно сократит расходы. Для этого в 3 стакана просеянной горкой муки влейте 2 слегка взбитых яйца и 4 желтка, добавьте неполную столовую ложку воды и щепотку соли. Вымесите гладкое эластичное тесто. Накройте и дайте постоять 1 ч. Раскатайте тесто в очень тонкий пласт, слегка присыпьте мукой. Затем сложите его в несколько раз и нарежьте полосками шириной примерно 0,6–0,8 см. Ваши феттучине готовы.







**Рыба в азиатском стиле со свежим перцем** Кухни различных стран Юго-Восточной Азии объединяет общий кулинарный прием – все продукты подвергаются минимальной термической обработке, а то и вовсе подаются сырыми. Слегка обжаренную рыбу с горкой сырых овощей можно отведать и в Сингапуре, и в Малайзии, и в Индонезии, что мы с удовольствием и делали.

800 г филе морского языка  
6 помидоров черри  
1 сладкий зеленый перец  
половина красного острого перца  
чили  
1/2 стакана соевого соуса  
2 см свежего корня имбиря  
2 зубчика чеснока  
2 ст. л. кукурузного крахмала  
1 ч. л. порошка карри  
6 ст. л. арахисового масла

**4 порции**

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 3–5 мин.

1. Помидоры черри разрежьте пополам. Перцы очистите от плодоножек с семенами. Зеленый перец нарежьте соломкой, красный чили – кольцами.
2. Филе нарежьте небольшими тонкими кусочками. Смешайте кукурузный крахмал с порошком карри. Обваляйте рыбу в этой смеси.
3. Для соуса измельчите имбирь и чеснок, обжарьте в воке в 1 ст. л. арахисового масла 30 сек., потом добавьте соевый соус, доведите до кипения. Снимите с огня, перелейте в другую посудину. Вок насухо протрите.
4. Разогрейте в воке оставшееся масло и на сильном огне порциями обжарьте в нем рыбу 3 мин. Выложите на блюдо вместе с помидорами, зеленым и красным перцем. Подавайте немедленно с теплым соусом.

**Совет гастронома**

Вы можете сделать это блюдо чуть более «китайским», если уберете из ингредиентов порошок карри и добавите консервированные ростки бамбука, молодые стручки зеленого горошка и шиитаке или сушеные черные китайские грибы. Грибы надо будет на 30 мин. замочить в теплой воде и удалить жесткие ножки, а откинутые на дуршлаг ростки бамбука быстро обжарить в масле вместе с горошком, зеленым и острым красным перцем и грибами.



**Барабулька по-перуански** Если бы не затесавшийся среди ингредиентов винный уксус, мы бы и сами поверили, и вас бы убедили, что именно так готовили рыбу древние инки. Что-то в ней есть такое... внушительное, «несмотря на маленький рост».

800 г барабульки  
2 средние луковицы  
2 средние морковки  
2 небольших острых перчика чили  
8 зубчиков чеснока  
сок 2 лаймов  
6 ст. л. мл белого винного уксуса  
по 3–4 веточки орегано и кинзы  
мука  
соль  
растительное масло  
для обжаривания

**4 порции**

Подготовка: 1 ч 20 мин.  
Приготовление: 25 мин.

1. Рыбу выпотрошите, вымойте и положите на 1 ч в миску, добавив сок лаймов и соль.
2. Достаньте рыбу из маринада, обваляйте в муке и обжарьте небольшими порциями в разогретом масле до золотистого цвета, по 4 мин. с каждой стороны. Переложите на теплое сервировочное блюдо.
3. В другой сковороде разогрейте 2 ст. л. масла. Обжарьте нарезанные кружками лук и морковь, острый перец и измельченный чеснок 5 мин. Добавьте уксус, измельченные орегано и кинзу, готовьте 1–2 мин.
4. Залейте рыбу овощной смесью и дайте настояться 10–15 мин. Перед подачей разогрейте до нужной температуры.

**Совет гастронома**

Барабулька – прекрасная рыба из разряда вкуснейшей «мелочи». У нас в последнее время повелось так: если на рынке продается маленькая ярко-красная рыбка из Красного или Средиземного моря, то она называется барабулька. А если покрупнее, побледнее и из Черного – то султанка. Хотя на вкус они очень похожи.





**Голубая форель с пряными травами** Этому рецепту нас научила хозяйка одной из гостиниц в Австрийских Альпах. Чтобы форель получилась по-настоящему голубой, ее не чистят и практически не моют снаружи. Жителей Альп это не смущает, ведь они ловят рыбу в чистейшем, знакомом с детства ручье. Если у вас нет такого ручья по соседству и вы покупаете форель в магазине или на рынке, можете ее очистить от чешуи и слегка ополоснуть. Но в этом случае голубой цвет рыбы будет не слишком интенсивным.

1 форель весом 750–800 г  
300 мл винного уксуса  
1/2 стакана белого сухого вина  
1 лимон  
1 лавровый лист  
1 среднее зеленое яблоко  
6–8 горошин белого перца  
по 3–4 веточки пряных трав (укроп, тимьян, розмарин, мята, орегано)  
соль

#### 4 порции

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 35 мин.

1. Сделайте вдоль брюшка рыбы надрез от головы до хвоста и удалите внутренности. Ножницами вырежьте жабры и плавники. Промойте рыбу изнутри и слегка ополосните снаружи. Не обсушивайте, рыба должна оставаться влажной!
2. Уксус перелейте в сотейник и сильно нагрейте. Полейте форель горячим уксусом. После этого рыба должна приобрести интенсивный голубой цвет. Натрите рыбу солью внутри и снаружи.
3. С помощью ножа для чистки овощей снимите длинными лентами кожуру с яблока и цедру с лимона, нарежьте ленты тонкой продольной соломкой. Мякоть яблока нарежьте тонкими ломтиками, лимон – полукружьями. Зелень (в любом наборе) мелко порубите.
4. Смешайте зелень с нарезанной кожурой и цедрой. Положите внутрь брюшка рыбы. Зашивать не надо.
5. На дно широкой кастрюли положите ломтики яблока и лимона, горошины перца, лавровый лист. Влейте 1 л холодной воды и вино. Доведите до кипения. Поставьте внутрь кастрюли решетку, положите на нее форель и готовьте под крышкой на минимальном огне 35 мин. Если хотите получить румяную корочку, готовьте 25 мин., а потом переставьте кастрюлю с жидкостью и решеткой с рыбой без крышки под сильно разогретый гриль на 5–7 мин.

2



4



#### Совет гастронома

Это блюдо предпочтительнее готовить там, где есть возможность разогреть уксус на свежем воздухе, например, на даче. В закрытом помещении уксусный запах испортит вам все удовольствие, если вы его не выветрите!







**Сом в грецких орехах и цедре** В отличие от других речных рыб, как правило, очень костлявых, в соме костей практически нет. Зато он довольно жирный. Сок и цедра лимона помогут вам не обращать на это внимание и спокойно поглощать такой полезный и вкусный «рыбий жир».

4 куска филе сома примерно  
по 180 г  
1 лимон  
2–3 ст. л. панировочных сухарей  
50 г очищенных грецких орехов  
2 яйца  
1/2 стакана муки  
4 ст. л. растительного масла  
соль, свежемолотый черный перец

**4 порции**

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 8–10 мин.

1. Вымойте и насухо вытрите лимон. С половины лимона теркой снимите цедру. Из мякоти отожмите сок.
2. Орехи измельчите в ступке или блендере. Смешайте в миске тертую цедру, орехи и панировочные сухари.
3. Филе сома сбрызните соком лимона. Натрите со всех сторон солью и перцем и присыпьте мукой. Оставьте на 5 мин., чтобы мука потом не осыпалась с филе.
4. Взбейте яйца и слегка приправьте солью и перцем. Орехово-лимонную панировку пересыпьте ровным слоем на плоскую тарелку.
5. Окуните куски рыбы сначала в яйца, затем в панировку. Прижмите руками. Разогрейте в сковороде растительное масло. Обжарьте в нем рыбу по 4 мин. с каждой стороны. Подавайте немедленно.

**Совет гастронома**

Панировочные сухари можно купить в магазине, а можно сделать самим. Для этого белый хлеб надо натереть на мелкой терке, выложить получившуюся крошку на сухой противень очень тонким слоем и подсушить в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 5–7 мин.





**Окунь под чесночным соусом** Как только в продаже появляется молодой чеснок, спешите использовать все его возможности. А они огромны! В отличие от своего осеннего, сильно постаревшего родного брата, молодой чеснок можно, не морщась, есть сырым, добавлять целыми головками в овощные, мясные и рыбные блюда, делать из него пюре и суфле. Кстати, запеченный в духовке чеснок – изумительный гарнир к любым рыбным блюдам.

2 средних морских окуня  
1 головка молодого чеснока  
200 мл сливок  
средний пучок укропа  
соль, свежемолотый белый перец  
растительное масло  
для обжаривания

4 порции

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 13–15 мин.

1. Разберите чеснок на дольки и, не очищая, запекуйте в разогретой до 220 °С духовке, 15–20 мин. Затем очистите от кожицы и вилкой разомните в пюре.
2. Укроп измельчите и добавьте в чесночную массу, затем влейте сливки и перемешайте. Приправьте солью и перцем.
3. Рыбу очистите, выпотрошите (см. стр. 14), удалите голову, хвост и плавники; вымойте, обсушите и обжарьте в разогретом масле на сильном огне по 4 мин. с каждой стороны.
4. Уменьшите огонь, накройте сковороду крышкой и готовьте еще 5 мин. Полейте рыбу чесночным соусом и подавайте немедленно.

**Совет гастронома**

Если сезон молодого чеснока еще не настал или уже прошел, это блюдо можно приготовить и со старым. Выберите небольшую и крепкую головку, сняв верхнюю шелуху, разберите на зубчики. Сами зубчики чистить не надо. Запеките их в духовке, очистите и разомните, как описано в рецепте.



**Ледяная в овсяных хлопьях** Разделанная таким образом рыба выглядит, не побоимся сказать, настолько умопомрачительно, что совсем не престижную ледяную будет не стыдно подать самым взыскательным гостям. А дети будут просто в восторге от этих забавных рыбьих мордочек.

8 целых ледяных  
1 лимон  
100 г овсяных хлопьев  
соль, черный перец  
топленое масло для обжаривания

**4 порции**

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Рыбу тщательно вымойте и удалите внутренности и жабры (см. стр. 14). Положите на разделочную доску спинкой вниз и с помощью ножниц или острого ножа удалите хребет.
2. Переверните рыбу брюшком вниз и с силой нажмите пальцами на спинку. Распластannую таким образом рыбу сбрызните с обеих сторон лимонным соком, посолите, поперчите.
3. Разогрейте в сковороде топленое масло. Обваляйте каждую рыбку в овсяных хлопьях и обжарьте до золотистого цвета, по 5 мин. с каждой стороны.

1



3



**Совет гастронома**

Овсяные хлопья можно предварительно измельчить в блендере, добавив миндальные или грецкие орехи. В этом случае панировка получится более плотной, но менее эффектной.





**Султанка с укропным рагу** Рагу из стеблей укропа – гениальная находка шеф-повара одного из отелей Мармариса, что в Западной Турции. Действительно, чаще всего мы используем только укропную зелень и не зная, что делать с менее нежными стеблями, просто их выбрасываем. А они, между прочим, не увядают значительно дольше, чем листики. Храните их в пластиковой упаковке в нижнем отделении холодильника и, когда стеблей наберется достаточное количество, приготовьте рыбу с укропным рагу.

4 крупные султанки  
4 ст. л. муки  
2 ст. л. сливочного масла  
соль, свежемолотый черный перец

**Для рагу:**

3 больших пучка укропа  
2 средние морковки с ботвой  
1 большая луковица  
1 стебель лука-порея (только белая часть)  
1 зеленый сладкий перец  
2 ст. л. сливочного масла  
1 ст. л. муки  
2 ст. л. сливок жирностью 22%  
соль, свежемолотый черный перец

**4 порции**

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 8–10 мин.

1. У укропа снимите листочки со стеблей, листочки используйте для других целей. Стебли нарежьте кусочками по 3,5 см длиной. Морковь нарежьте тонкой соломкой. Ботву вымойте, обсушите и измельчите. Лук нарежьте тонкими полукольцами, порей – соломкой. Перец очистите от плодонижки с семенами и нарежьте кружками.
2. Разогрейте в сотейнике сливочное масло, обжарьте в нем на среднем огне лук и морковь, 5 мин. Добавьте порей, ботву, перец и укроп, готовьте 4 мин.
3. На другой сковороде на среднем огне обжарьте без масла муку, до кремового цвета, 2–3 мин. Посыпьте ею овощи, влейте сливки, посолите, поперчите, перемешайте. Уменьшите огонь, накройте крышкой и тушите 7 мин.
4. Султанку вымойте, очистите и выпотрошите (см. стр. 14). Обваляйте рыбу в муке, смешанной с солью и перцем. Обжарьте на среднем огне до готовности, по 4 мин. с каждой стороны. На теплое блюдо выложите укропное рагу, сверху поместите рыбу. Подавайте немедленно.

**Совет гастронома**

Когда мы готовили это блюдо на нашей редакционной кухне, кому-то в голову пришла вполне оправданная идея: а почему бы не использовать стебли не только от укропа, но и от другой пряной зелени? Мы добавили несколько стебельков петрушки и кинзы, а также 1 стебель базилика. Получилось очень вкусно!







## 8. На плите

**«Черненная» рыба** Каджунская кухня появилась в южных Американских Штатах в результате фантастического сочетания кулинарных традиций французов, испанцев, африканских рабов и американских индейцев. Большинство блюд этой кухни готовится с добавлением, и весьма щедрым, особой смеси специй, которая так и называется – «каджунская (или креольская) смесь». Все ее компоненты вы найдете в этом рецепте. Приготовьте сразу побольше – вам наверняка понравится.

6 кусков филе зубатки или пикши  
толщиной 2 см  
125 г сливочного масла

### Для каджунской смеси:

1 ч. л. чесночного порошка или  
сушеных чесночных хлопьев  
1 ч. л. лукового порошка или  
сушеных луковых хлопьев  
1 ч. л. белого молотого перца  
1 ч. л. черного свежемолотого перца  
1 ч. л. кайенского перца  
1 ч. л. сушеного тимьяна  
1 ч. л. сушеного орегано  
2 ч. л. молотой паприки  
2 ч. л. соли

6 порций

Подготовка: 5 мин.

Приготовление: 4–5 мин.

1. Все специи смешайте в ступке. Масло растопите в микроволновой печи или на водяной бане. Раскалите на очень большом огне чугунную сковороду с толстым дном (сковорода должна начать дымиться). Уменьшите огонь до среднего.
2. Обмакните куски рыбы в масло и обваляйте в смеси специй, слегка вжимая их пальцами в мякоть. Обжаривайте 2 мин. Затем переверните на другую сторону, добавьте оставшееся масло и готовьте еще 2 мин. У рыбы должна быть черная корочка, а внутри она должна остаться белой и нежной.



### Совет гастронома

Готовя это блюдо в городской квартире, вы рискуете нажить смертельных врагов в лице соседей и вызвать повышенный интерес со стороны пожарных. Поэтому лучше отложите это до весны и лета. На свежем воздухе вам никто не испортит удовольствие сначала приготовить, а потом и съесть эту вкуснятину.

А чтобы полностью погрузиться в атмосферу Нового Орлеана, на гарнир сделайте салат из так называемой каджунской троицы – сладкого лука, сельдерея и сладкого перца – и врубите на полную мощность что-нибудь забойно-джазовое!





## 8. На плите



**«Мелочь» в хамоне** Заворачивать рыбу в сырокопченую ветчину или бекон, кажется, придумали итальянцы. Возможно, что первоначально так поступали с рыбой нежирной и суховатой. Однако это оказалось так вкусно, что современные повара используют этот прием для придания блюду дополнительного аромата.

8 мелких рыбок (барабулька,  
султанка, сардины)  
большой пучок свежего тимьяна  
2 лимона  
16 тонких кусков хамона или другой  
сырокопченой ветчины  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

### 4 порции

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 5–10 мин.

1. Рыбу очистите, выпотрошите и вымойте (см. стр. 14). Смажьте ее оливковым маслом и приправьте солью и перцем внутри и снаружи.
2. Лимоны обдайте кипятком и нарежьте тонкими кружками. Положите в брюшко каждой рыбки по несколько веточек тимьяна и кружков лимона.
3. Раскалите большую сковороду и обжарьте рыбу по 30 сек. с каждой стороны. Переложите на разделочную доску, оберните каждую рыбу в 2 куса ветчины. Выложите рыбу обратно в сковороду, щедро сбрызните маслом и готовьте на среднем огне, перевернув один раз, 5–10 мин., в зависимости от размера рыбок. Подавайте немедленно. Если хотите, можете запекать завернутых рыбок в духовке, при 220 °С, тоже 5–10 мин.

3



4



### Совет гастронома

К этому блюду хорошо подать на гарнир запеченную картошку, размятую в пюре с большим количеством оливкового масла, солью и щепоткой лимонной цедры.





**Кефаль с кабачками на шпажках** Лето, выходной день, лесная поляна или лужайка перед домом, вы с друзьями устраиваете барбекю. Красота! Но как же надоели эти шашлыки из мяса... Неужели нельзя придумать что-нибудь оригинальное? Можно! Ну а если не лето и не барбекю, приготовьте это дома на сковороде. И обязательно вспомните о лете.

600 г филе кефали на коже или без  
2 небольших кабачка или цукини  
8 помидоров черри  
средний пучок рукколы  
2 ст. л. оливкового масла  
соль, белый перец

**Для заправки:**

1 ст. л. бальзамического уксуса  
1 ст. л. лимонного сока  
1 ч. л. меда  
2 ст. л. оливкового масла

**4 порции**

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 8–10 мин.

1. Филе кефали натрите солью и перцем. Нарежьте полосками шириной примерно 3 см. Сверните каждую полоску рулетом кожей (или той стороной, где была кожа) внутрь.
2. Кабачки нарежьте тонкими продольными лентами, отварите в кипящей подсоленной воде 3 мин. Переложите шумовкой в миску с холодной водой, затем выложите на бумажные полотенца.
3. Сверните ленты из кабачков в рулетики. Нанижите на длинные деревянные шпажки по 2 рулетика из кабачков и кефали, чередуя их между собой.
4. Для заправки взбейте венчиком уксус, лимонный сок и мед. Продолжая взбивать, влейте тонкой струйкой оливковое масло.
5. Помидоры черри разрежьте на 4 части. Разогрейте в сковороде оливковое масло, обжарьте в нем рулетики на шпажках по 4 мин. с каждой стороны.
6. На блюде разложите листья рукколы, сбрызните заправкой. Выложите помидоры и обжаренные рулетики, еще раз сбрызните заправкой.

2



3



**Совет гастронома**

Эти славные шашлычки можно приготовить и из другой рыбы. Главное, чтобы она хорошо сворачивалась в рулеты. Это может быть нарезанное продольными полосками филе камбалы, небольшого судака, скумбрии. А если вы вместо кабачков возьмете небольшие молодые баклажаны, то у вас получится совсем другое по вкусу блюдо.





**«Шишка» из карпа** Карп – очень вкусная рыбка. Но у него есть один большой, а точнее, много-много мелких недостатков. Вы уже поняли, что мы говорим о костях. Вооружившись пинцетом и мощной лупой, их часа за два, конечно, можно извлечь. Но вы сэкономите кучу времени и сил, если приготовите карпа таким способом. Поверьте и проверьте – не чувствуется ни одной косточки!

1 карп весом примерно 1,5 кг  
1 ст. л. крахмала  
1 ст. л. муки  
1 л растительного масла  
для фритюра

**Для соуса:**

3 зубчика чеснока  
1 красный острый перчик чили  
4 ст. л. жидкого меда  
щепотка семян зиры  
2 ст. л. уксуса  
1 ст. л. крахмала  
соль

**4 порции**

Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 17–20 мин.

1. Рыбу очистите от чешуи, выпотрошите, удалите голову и плавники. Разделите каждую на 2 филе, оставив кожу (см. стр. 14–16). Положите филе карпа на рабочую поверхность кожей вниз. Сделайте на поверхности филе диагональную сетку, прорезая мясо до самой кожи, но при этом стараясь ее не повредить. Присыпьте солью и дайте постоять 10 мин.
2. Обваляйте филе в смеси муки и крахмала. Так же подготовьте оставшееся филе. Масло влейте в широкую кастрюлю или фритюрницу, нагрейте до 160 °С. По очереди обжаривайте в масле филе, по 6 мин. каждое. Переложите на бумажные полотенца.
3. Для соуса измельченный чеснок, перец, зиру и мед положите в сотейник. Влейте 1/2 стакана воды и уксус. Проварите 5 мин. Добавьте соль и разведенный в 1 ст. л. воды крахмал. Помешивая венчиком, готовьте до загустения, 1–2 мин. Снимите с огня и полейте готовую рыбу. Подавайте немедленно.

1



2



**Совет гастронома**

Для того, чтобы сделать на карпе диагональную сетку, выберите самый маленький, легкий и не очень острый нож. Рыбное мясо довольно мягкое и легко разрежется даже тупым ножом, а вот кожу вы таким образом спасете от прорезов.





**Талисман с имбирем и чили** Вот еще один способ грамотного использования зеленой части лука-порея. Плотные листья удерживают соки, выделяющиеся из рыбы при нагревании, и она получается очень нежной и сочной – особенно на пару. А рыбу талисман, кстати, никак по-другому и приготовить нельзя. В ней столько воды, что если вы попытаете ее пожарить, она просто испарится в сковороде прямо у вас на глазах.

4 куска филе талисмана  
по 180–200 г  
4–5 зеленых листьев лука-порея  
5 см свежего корня имбиря  
2 зубчика чеснока  
1 небольшой острый перчик чили  
горсть листьев кинзы  
4 пера зеленого лука  
2 ст. л. сока лайма  
2 ч. л. рыбного или соевого соуса

**4 порции**

Подготовка: 10 мин

Приготовление: 10 мин.

1. Листья порея вымойте и, не обсушивая, уложите в бамбуковую пароварку или в сито с плоским дном так, чтобы была закрыта вся поверхность. Уложите куски рыбы на листья.
2. Имбирь и чеснок измельчите. Чили, кинзу и зеленый лук очень мелко нарежьте (если не любите сильно острую еду, у перчика удалите семена). Присыпьте рыбу получившейся смесью.
3. Поставьте пароварку или сито на кастрюлю с слабо кипящей водой, накройте и готовьте 10 мин. Сбрызните соком лайма и соевым соусом, готовьте еще 1 мин. Подавайте немедленно, с рисом «жасмин».

2



3



**Совет гастронома**

На пару можно приготовить и целную рыбу. Очистите, промойте и тщательно обсушите рыбу внутри и снаружи. Удалите жабры, плавники и хвост. С каждого бока сделайте ножом глубокие диагональные надрезы, положите в сито на листья и готовьте так, как описано в рецепте, но не 10, а 20 мин.





# 9.

## В духовке

Ну, это самое простое. Почистил, посолил-поперчил – и в духовочку. Главное, чтобы рыба была свежая да духовка хорошо работала. Ну и на часы поглядывать, конечно, чтобы не перепечь...



**Карпы, фаршированные гречкой** Этот старинный русский рецепт мы нашли в небольшой деревеньке в Вологодской области. Среди тамошних хозяек идет нескончаемый спор (не исключено, что уже не первое столетие), что еще добавлять в гречневый фарш. Вариантов много – сушеные или свежие грибы, крутые яйца, соленые огурцы, моченые яблоки, тертую редьку и даже клюкву! В общем, мы записали основные ингредиенты, а вы решайте сами, чью сторону принять.

2 средних карпа  
1/2 стакана гречневой крупы  
2 большие луковицы  
200 г сметаны  
панировочные сухари  
соль, черный перец  
растительное масло  
для обжаривания

### 4 порции

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 30–45 мин.

1. Карпов очистите от чешуи и внутренностей (см. стр. 14), тщательно вымойте. По бокам сделайте ножом тонкие надрезы «сеточкой».
2. Гречневую крупу прокалите на разогретой сковороде в течение 1 мин., постоянно потряхивая. Вскипятите 1 стакан воды, всыпьте крупу, посолите и варите, пока не впитается вся вода, 10–12 мин. Крупа будет чуть недоваренной.
3. Лук нарежьте тонкими полукольцами и обжарьте в растительном масле до золотистого цвета. Добавьте в сковороду с луком гречку и 2 ст. л. сметаны. Все тщательно перемешайте.
4. Очень плотно уложите приготовленную начинку внутрь карпов. Натрите кожу рыбы солью и перцем, обваляйте в панировке. Выложите на противень и поставьте в заранее разогретую до 200 °С духовку.
5. Через 15 мин. достаньте из духовки, смажьте оставшейся сметаной и верните в духовку еще на 15–25 мин., в зависимости от размеров карпов.

### Совет гастронома

Вы определились, что добавить в гречку? Если это сухие грибы, то предварительно размочите их в кипятке, затем нарежьте небольшими кусочками, положите в сковороду к обжаренному луку и готовьте на небольшом огне еще 5 мин. Яйца, огурцы и яблоки нужно просто нарезать и добавить к луку, обжаривать 3 мин. Тертую редьку придется замочить в ледяной воде на 30 мин., после чего тщательно отжать и обсушить. Затем обжарить в отдельной сковороде в растительном масле 6 мин. А клюкву можно просто вымыть, обсушить и сразу положить в фарш.





**Рыба-меч с фенхелем, лимоном и каперсами** Фенхель, достойнейший во всех отношениях и очень ценимый во всем мире овощ, для России все еще, к сожалению, экзотика. Тем временем врачи-диетологи ставят фенхель за его полезные свойства чуть ли не на первое место среди овощей. А кулинары используют в огромном количестве рецептов. Особенно хорошо фенхель сочетается с рыбой.

1 кг филе рыбы-меч  
5 головок фенхеля  
2 лимона  
3 зубчика чеснока  
100 г каперсов  
250 мл белого сухого вина  
1/2 стакана оливкового масла  
1 ст. л. сухого орегано  
2–3 веточки розмарина  
горсть листьев мяты  
соль, свежемолотый черный перец

**6 порций**

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Рыбу разрежьте на 6 стейков шириной 2,5 см. Фенхель очистите от поврежденных внешних листьев и нарежьте тонкими кусочками. Лимоны обдайте кипятком и нарежьте тонкими кружками. Чеснок нарежьте пластинами. Каперсы обсушите.
2. Разогрейте в большой сковороде половину оливкового масла, положите фенхель и готовьте на среднем огне, помешивая, 5 мин. Переложите в форму для запекания.
3. Туда же положите куски рыбы, лимоны и чеснок. Присыпьте орегано, листочками розмарина, мятой и каперсами. Сбрызните оставшимся маслом, посолите, поперчите. Поставьте в разогретую до 190 °С духовку на 15 мин. Затем влейте вино и готовьте еще 5 мин. Переложите на блюдо, полейте выделившимся соком и сразу же подавайте.

1



3



#### Совет гастронома

Утолщенный стебель фенхеля, похожий на луковицу, – главный показатель его свежести. Он должен быть плотным, блестящим и белым. Желтоватый оттенок верхних слоев – верный признак того, что фенхель очень долго ждал своего покупателя.





**Каннелони с рыбным фаршем и томатным соусом** Каннелони – одна из разновидностей итальянской пасты. Это трубочки длиной 7–8 см и диаметром 4 см. Их отваривают, фаршируют самыми разнообразными начинками и затем запекают в духовке. Впрочем, в последнее время продаются хитрые каннелоне, которые не нужно предварительно отваривать, фаршируете – и в духовку!

8 трубочек каннелони  
по 200 г филе трех сортов рыбы  
(например, морской форели,  
палтуса и креветочной рыбы)  
300 г сырых креветок  
1 крупная луковица  
1 средняя морковь  
50 г сыра пармезан  
растительное масло  
соль, свежемолотый черный перец

**Для соуса:**

10 помидоров черри  
200 мл жирных сливок  
1 зубчик чеснока  
1 ст. л. оливкового масла  
«экстра вирджин»  
1 ст. л. сливочного масла  
2 ст. л. коньяка  
1/2 ч. л. сухого тимьяна  
соль, свежемолотый черный перец

**4 порции**

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 8–10 мин.

1. Для начинки лук и морковь крупно нарежьте и проверните через мясорубку. Разогрейте в сковороде 1 ст. л. растительного масла и обжарьте в нем лук и морковь до готовности, 3 мин. Переложите в миску.
2. С креветок снимите панцирь, удалите темную кишечную вену. Измельчите рыбу и креветки в кухонном комбайне или мелко порубите ножом. Добавьте к обжаренным овощам, посолите, поперчите и тщательно перемешайте.
3. Если на пачке каннелони не написано, что они готовы к запеканию, возьмите широкую кастрюлю, вскипятите в ней воду, добавьте соль из расчета 1 ст. л. на 4 л воды. Варите каннелони небольшими порциями до полуготовности, по 2 мин. каждую порцию, и сразу перекладывайте в холодную воду. Через 1–2 мин. переложите на бумажные полотенца.
4. Разогрейте духовку до 200 °С. Противень смажьте растительным маслом. Приготовленный фарш положите в кулинарный мешок, и с его помощью наполните каннелони. Поместите их на противень, сверху посыпьте тертым сыром и запекайте 8 мин. При использовании каннелони, готовых к запеканию, внимательно прочитайте инструкцию на упаковке – возможно, на противень нужно будет подлить воды.
5. Для соуса чеснок измельчите. Помидоры черри разрежьте пополам. Разогрейте в сотейнике растительное и сливочное масло и на небольшом огне обжарьте в нем тимьян, чеснок и черри 3 мин. Влейте в сотейник коньяк, затем сливки, посолите, поперчите и готовьте, постоянно помешивая, 5 мин. Каннелони переложите на блюдо, полейте соусом.

**Совет гастронома**

Готовые каннелони можно купить в больших супермаркетах. А можно самим сделать тесто (см. совет на стр. 106), раскатать его в тонкий пласт и нарезать квадратами 7 x 7 см, отварить, как написано в рецепте. Затем положить начинку и свернуть квадраты в трубочку.





**Пикша, запеченная в листьях лука-порей** Обычно у лука-порей используют только белую часть. Но не стоит пренебрегать зеленой. Несмотря на то, что зеленые листья довольно грубы на вид и вкус, при правильной обработке из них можно приготовить много чего интересного.

400 г филе пикши  
8 зеленых листьев лука-порей  
2 средние луковицы  
2 зубчика чеснока  
1 небольшой острый перчик чили  
1/2 ч. л. молотого кориандра  
1/2 ч. л. молотой куркумы  
половина лимона  
2 лавровых листа  
2 ст. л. растительного масла  
соль

**2 порции**

Подготовка: 1 ч 15 мин.  
Приготовление: 20 мин.

1. С лимона теркой снимите цедру. Лук, чеснок и острый перец очистите и измельчите. Разогрейте в сковороде растительное масло и обжарьте в нем подготовленные овощи 3 мин. Добавьте цедру, кориандр, куркуму. Посолите по вкусу и готовьте на небольшом огне, периодически помешивая, 4 мин. Снимите с огня, остудите.
2. Филе пикши разрежьте пополам. Промажьте каждый кусок подготовленной овощной пастой. Накройте пленкой и поставьте в холодильник на 1 ч.
3. Вымойте зеленые листья лука-порей. Опустите в кипящую подсоленную воду на 2 мин. Откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой. Благодаря этой операции листья порей сохраняют свой яркий цвет.
4. Положите 4 листа порей на разделочную доску так, чтобы они слегка заходили один на другой. Уложите на них подготовленные куски пикши. Присыпьте сверху мелко раскрошенными лавровыми листиками. Заверните в рулет. Так же заверните второй кусок филе. Сбрызните растительным маслом и запекайте 20 мин. в разогретой до 180 °С духовке. Подавайте горячим.

2



4



**Совет гастронома**

Лук-порей необходимо очень тщательно промывать в нескольких водах, так как между листьями часто скапливается земля и песок. Кстати, уникальное свойство порей заключается в том, что при правильном хранении количество витамина С в нем не уменьшается, а увеличивается.





**Палтус в цитрусовом маринаде** Рыба, замаринованная в соке цитрусовых плодов, не может быть не вкусной! Особенно хорошо готовить таким способом жирную рыбу – такую как палтус или масляная. Ведь лимонный, лаймовый и апельсиновый соки прекрасно балансируют вкус.

**Начинайте готовить за 13 ч до подачи**

750 г филе палтуса  
1 стакан риса жасмин  
3 ст. л. майонеза  
3 ст. л. натурального йогурта  
1 большая луковица  
1 апельсин  
1 лимон  
1 лайм  
1 ст. л. оливкового масла  
«экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

**4 порции**

Подготовка: 13 ч

Приготовление: 20 мин.

1. С апельсина, лайма и лимона снимите теркой или специальным ножом цедру, из мякоти отожмите сок. Смешайте сок и цедру в большой миске. Куски палтуса положите в миску с маринадом, перемешайте, накройте пленкой и поставьте в холодильник на 12 ч.
2. Лук мелко нарежьте, обжарьте в разогретом растительном масле на небольшом огне до золотистого цвета, 10 мин.
3. Рис замочите в холодной кипяченой воде на 1 ч, затем откиньте на сито и обсушите. Выложите в сотейник с луком, добавьте соль и перец, перемешайте. Прогрейте 5–7 мин., помешивая, чтобы рис не пригорел. Влейте чуть больше 1 стакана воды, доведите до кипения и варите под крышкой на маленьком огне 15 мин. Готовый рис смешайте с майонезом и йогуртом.
4. В форму для выпечки выложите половину кусков палтуса, затем слой риса. Сверху положите оставшуюся рыбу. Полейте цитрусовым маринадом, накройте фольгой и запекайте в разогретой до 180 °С духовке 20 мин. Подавайте горячим.

1



4



**Совет гастронома**

Снимая с помощью терки или специального ножа цедру, следите за тем, чтобы белая горькая часть оставалась не тронутой.





**Морской черт в остром соусе** Английское название морского черта, monk-fish, по смыслу прямо противоположно нашему – рыба-монах! Чертом его, очевидно, назвали те, кому повезло увидеть его целиком. А это, прямо скажем, не просто. В продажу черт, как правило, поступает без головы. Эта огромная голова, вырастающая прямо из туловища, состоит практически из одной невероятных размеров пасти. Пасть, в свою очередь, «украшена» страшными-престрашными зубами. В общем, те, кто отрезают голову, правильно делают! Для себя-то они наверняка варят из нее вкуснейший суп...

1 хвост морского черта весом  
примерно 1,5 кг  
2 луковицы  
6 крупных помидоров  
3 зубчика чеснока  
3 см свежего корня имбиря  
2 небольших острых перчика чили  
150 г натурального йогурта  
3 ст. л. топленого масла  
1 ч. л. семян кориандра  
1 ч. л. молотой куркумы  
1/2 ч. л. приправы гарам масала  
1 ст. л. сахара  
1 ст. л. соли  
растительное масло для смазывания  
формы

6 порций

Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 15–20 мин.

1. Рыбу разделайте на филе, нарежьте большими кусками. Лук, чеснок и имбирь измельчите. Помидоры нарежьте небольшими кубиками. Перчики разрежьте пополам, удалите семена, мякоть мелко нарежьте.
2. Разогрейте в сотейнике с толстым дном топленое масло, обжарьте кориандр 30 сек. Положите лук, чеснок, помидоры, имбирь и перцы чили. Тушите на среднем огне 10 мин. Добавьте куркуму, гарам масала, соль и сахар. Доведите до кипения, добавьте йогурт, уменьшите огонь до минимума и готовьте, постоянно помешивая, 5 мин.
3. Рыбу выложите в смазанную маслом форму для запекания. Равномерно полейте получившимся соусом, накройте фольгой и запекайте в разогретой до 180 °С духовке 10 мин. Снимите фольгу и запекайте до готовности, 5–10 мин. Подавайте горячим или теплым с запеченными овощами или рисом на гарнир.

#### Совет гастронома

Гарам масала (острую смесь специй) можно купить уже в готовом виде, а можно сделать самим. Обжарьте на сухой раскаленной сковороде в течение 1 мин. 1 ч. л. гвоздики, 2 ст. л. семян фенхеля, 4 «звездочки» бадьяна, 2 ст. л. семян зиры, 2 ст. л. горошин черного перца, 1 ч. л. семян кардамона и 2 ст. л. корицы. Затем разотрите горячие специи пестиком в ступке. Пересыпьте в герметично закрывающуюся банку и поставьте в темное прохладное место.





**Дорада с тапенадом** Обычная история – чем популярнее блюдо, тем больше его разновидностей. Так случилось и с тапенадом, прованским соусом из маслин и каперсов. Чего только в него не добавляют помимо основных ингредиентов: ром, анчоусы, миндаль, петрушку. Нам нравится вот такой вариант.

2 дорады среднего размера  
3 крупных помидора

**Для тапенада:**

2,5 ст. л. каперсов  
100 г маслин без косточек  
3 веточки базилика  
2 ст. л. тертых белых сухарей  
хорошего качества  
5 ст. л. оливкового масла  
«экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

4 порции

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Маслины и каперсы откиньте на сито, дайте стечь всему рассолу. Поместите в чашу блендера измельченный базилик, маслины и каперсы, влейте масло и взбейте все вместе в пюре. Переложите в миску, добавьте сухари и перемешайте.
2. На помидорах сделайте неглубокий крестообразный надрез, опустите в кипяток на 30 сек., обдайте холодной водой и очистите от кожицы. Затем разрежьте на 4 части и удалите семена. Получившееся филе нарежьте длинными полосками. Посолите и поперчите с обеих сторон.
3. Рыбу очистите, выпотрошите (см. стр. 14) и тщательно промойте внутри и снаружи. Обмажьте каждую тушку с одной стороны соусом. Положите чистой стороной на противень, смазанный оливковым маслом. Сверху выложите подготовленные помидоры. Поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 15 мин. Подавайте немедленно, прямо из духовки.

**Совет гастронома**

Есть люди, которые категорически отвергают еду черного цвета, даже если это черная икра. Если вы или кто-то из ваших близких относитесь к этой категории, замените маслины зелеными оливками.





**Свежая и копченая рыба в пряных травах** Сочетание свежей и копченой рыбы часто используют в густых рыбных похлебках и почти никогда во вторых блюдах. Этот рецепт родился на нашей редакционной кухне и без сомнения удался. Об этом свидетельствовали довольные лица наших коллег.

500 г филе трески  
500 г сига или скумбрии горячего  
    копчения  
по половине небольшого пучка  
    укропа, орегано, розмарина  
    и базилика  
1 лимон  
1 яйцо  
100 мл жирных сливок  
100 мл белого сухого вина  
соль, свежемолотый белый перец

**5 порций**

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Лимон нарежьте тонкими кружочками. Свежую и копченую рыбу разрежьте на порционные куски шириной с кружок лимона.
2. Всю зелень снимите со стеблей, листья очень мелко нарежьте. Возьмите яйцо со сливками и вином. Посолите, поперчите по вкусу.
3. На дно формы для запекания уложите половину нашинкованной зелени. Затем положите куски свежей рыбы и кружочки лимона, сверху поместите куски копченой рыбы и оставшуюся зелень. Залейте рыбу яично-винным соусом и готовьте в заранее разогретой до 200 °С духовке 10 мин. Подавайте немедленно.

**Совет гастронома**

В этом рецепте можно использовать свежее или свежемороженное филе других рыб – судака, сома, камбалы. Вторая рыба должна быть обязательно жирной и горячего копчения: масляная, форель, зубатка, палтус.





**Благородная рыба, запеченная в пергаменте** Конечно, утверждая, что блюдо должно быть не только вкусным, но и красивым, мы ничего нового не открываем. Но по себе знаем, как иногда не хочется возиться с красивой подачей горячего. ...Вечеринка в самом разгаре, на тебе праздничный наряд, воздух пахнет не только сигаретами, но и флиртом... И в такой момент думать, как подать какое-то блюдо?! Ничего, сейчас мы вас спасем. Эту рыбу можно полностью приготовить заранее и даже уложить на противень, а запечь (почти мгновенно), когда понадобится.

**600 г филе белой благородной рыбы**  
(нильский окунь, черная треска,  
чилийский сибас)

1 средняя луковица

1 красный сладкий перец

1 зеленый сладкий перец

средний пучок укропа

половина лимона

4 ст. л. белого сухого вина

2 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. свежемолотого черного перца

соль

#### 4 порции

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 12–15 мин.

1. Вырежьте из пергамента 8 кругов диаметром примерно 14 см. Для этого удобнее всего воспользоваться круглой миской подходящего размера. Переверните ее на лист пергамента дном вверх и обведите по краю острым ножом. Только не забудьте подложить под пергамент разделочную доску.
2. Рыбу разрежьте на 4 куса. Лук нарежьте тонкими полукольцами. Перцы разрежьте пополам и удалите плодоножку с семенами. Мякоть нарежьте тонкой соломкой. Укроп тщательно измельчите.
3. На 4 пергаментных круга положите по куску рыбы. Сверху поместите по 1 кружку лимона и смесь нарезанных овощей. Посолите, поперчите и сбрызните вином.
4. Накройте рыбу с овощами оставшимися кружками пергамента. Плотно заверните края «косичкой». Переложите получившиеся конструкции на противень и готовьте в разогретой до 190 °С духовке 12–15 мин. Затем переложите на тарелки и подайте прямо в пергаменте, сделав посередине небольшой крестообразный разрез ножницами, чтобы вышел горячий пар.

3

4



#### Совет гастронома

Пергамент, или бумага для выпечки, которая продается в магазинах, бывает белой и кремовой. На наш взгляд, кремовая в этом блюде будет выглядеть симпатичнее.





**Форель с фундуком и беконом** Традиция все есть с орехами существует в одной горячо нами любимой кухне – грузинской. Этот рецепт, правда, к Грузии не имеет никакого отношения. Но аромат таких вроде бы не сочетающихся продуктов, как рыба, свинина и фундук, просто сражает наповал – в самом положительном смысле этого слова.

700–800 г филе морской форели  
на коже  
50 г бекона  
25 г сырого очищенного фундука  
2 маленькие белые луковицы  
6 зубчиков чеснока  
сок 1 лимона  
4 ст. л. сливочного масла  
1 ст. л. дижонской горчицы  
большой пучок петрушки  
соль, свежемолотый черный перец

#### 4 порции

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Петрушку и лук измельчите. Половину масла смешайте с горчицей, петрушкой, луком и лимонным соком. Сделайте на коже рыбы неглубокие надрезы, натрите рыбу солью и перцем. Разрежьте филе на 6 одинаковых кусков.
2. Положите на лист фольги одно филе кожей вниз, смажьте его получившимся соусом и накройте вторым филе. Заверните в фольгу. Так же подготовьте оставшиеся филе. Поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 15 мин.
3. Орехи порубите. Бекон нарежьте небольшими тонкими кусочками. Разогрейте в сковороде оставшееся масло и на среднем огне, помешивая, обжарьте бекон с орехами 5 мин.
4. Аккуратно разверните фольгу. Рыбу выложите на тарелки и присыпьте сверху беконом с орехами.

2



3



#### Совет гастронома

Для блюда подходит как речная, так и морская форель. Речную, которая не отличается большими габаритами, можно купить целиком и разделить на филе самостоятельно (см. стр. 16). А вот от большой морской попросите продавца отрезать подходящий по размеру кусок. И не забывайте, что хвостовая часть таких рыб вкуснее.





**Рыба с овощами в тесте** На эту тему можно было бы написать не один десяток рецептов. Ведь в тесте можно запечь любую рыбу. Кроме того, набор овощей тоже может быть любым. Кабачки, сладкие перцы, фенхель можно класть сырыми. Брокколи и цветную капусту стоит отварить в кипящей подсоленной воде до полуготовности, 5–6 мин. Картофель, морковь и баклажаны надо предварительно обжарить. А еще можно добавить любую пряную зелень, сыр, маслины, каперсы. Форму блюда также можно придать любую: или собрать тесто складками, чтобы получился «мешочек», или свернуть в строгий «конверт», или сделать кокетливую «конфетку».

800 г филе лосося  
2 крепких крупных помидора  
2 средние красные луковицы  
250 г бездрожжевого слоеного теста  
средний пучок укропа  
2 ст. л. оливкового масла  
соль, свежемолотый черный перец

1 яйцо для смазывания

4 порции

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Филе разрежьте на 4 одинаковых куска. Натрите каждый солью и перцем.
2. Помидоры острым ножом, чтобы не мять, нарежьте тонкими кружками, лук нарежьте кольцами, укроп измельчите.
3. Обжарьте рыбу в разогретом масле на среднем огне, по 1 мин. с каждой стороны.
4. Тесто раскатайте в тонкий пласт и разрежьте на 4 куска. Поместите на каждый по куску лосося, сверху положите зелень и овощи.
5. Заверните тесто вокруг рыбы, собирая его в большие складки. Смажьте слегка взбитым яйцом, поместите на противень, накрытый листом пергамента, и запекайте в разогретой до 180 °С духовке 10 мин. Слегка остудите и подавайте с зеленым салатом.

2

4

5



#### Совет гастронома

Лосось в слоеном тесте – блюдо довольно калорийное. Хотите сделать его более диетическим? Выберите какой-нибудь нежирный вид рыбы, например дораду, сибаса, судака или хека. И если не лень, замесите самое простое тесто из муки и воды. А приготовить такое блюдо лучше всего на пару.





**Рыбная запеканка** Английские кулинары называли бы это блюдо «пирогом», но в нашем понимании это самая настоящая запеканка, причем с секретом. Используя другие овощи, вы можете, ничего не меняя в технологии, приготовить совершенно новое по вкусу блюдо. Хотя кабачки, баклажаны и перцы лучше не отваривать, а запечь в духовке.

600 г филе простой морской рыбы  
(хека, минтая, сайды)  
3/4 батона белого хлеба  
1 стакан молока  
1 средняя луковица  
2 средние морковки  
3 средние картофелины  
маленький пучок укропа  
2 веточки петрушки  
2 ст. л. растительного масла  
соль, свежемолотый черный перец

1 яйцо для смазывания

6 порций

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: 35–40 мин.

1. Картофель и морковь тщательно вымойте и отварите в мундире до готовности, 25 мин. Остудите, затем очистите от кожуры и натрите на крупной терке.
2. С хлеба срежьте корки, мякиш замочите в молоке на 5 мин., отожмите. Рыбу измельчите в блендере в пюре. Смешайте с размоченным хлебом.
3. Зелень мелко нарежьте. Лук измельчите и обжарьте в растительном масле на среднем огне 5 мин. Перемешайте лук с картофелем, морковью и зеленью, посолите, поперчите. Получившуюся массу разделите на 2 части.
4. В форму для выпечки выложите слой овощей. На него уложите рыбный фарш. Сверху положите оставшиеся овощи.
5. Накройте запеканку листом фольги и выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 35–40 мин. За 7 мин. до готовности снимите фольгу, смажьте верх запеканки слегка взбитым яйцом, чтобы она подрумянилась. Подавайте горячей или холодной.

#### Совет гастронома

Безусловно, это блюдо повседневное. Но его можно сделать и праздничным! Добавьте в рыбный фарш крупно нарезанные и обжаренные в масле грибы или припущенные в кипящей подсоленной воде соцветия брокколи. Блюдо получится совсем роскошным, если в фарш добавить крупные сырые креветки.





**Дорада с начинкой из шпината** Дорада («золотая») – испанское название морского леща, в изобилии обитающего в теплых морях, в том числе и в Средиземном. Но совсем не чешуя (и слава богу, не цена) делает ее «золотой». Она легко ловится, отличается вкусным и нежным мясом и малым количеством костей.

2 небольшие (обязательно непотрошенные!) дорады  
2 средних пучка шпината  
200 г мягкого сливочного сыра  
2 ст. л. сливочного хрена  
2 яйца  
соль

**2 порции**

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Очистите рыбу от чешуи (см. стр. 14). Сделайте 2 глубоких разреза вдоль хребта, раздвиньте мясо руками и удалите хребет вместе со спинным плавником, отделяя его от реберных костей с помощью ножниц. Через спинку очистите рыбу от внутренностей и тщательно вымойте внутри и снаружи.
2. Выложите рыбу на разделочную доску, откройте жаберные щели и ножницами удалите жабры.
3. Шпинат вымойте, отожмите бумажными полотенцами и измельчите. Яйца взбейте миксером в светлую пену. Продолжая взбивать, добавьте сливочный сыр. Смешайте в миске шпинат, взбитые с сыром яйца и хрен. Посолите по вкусу.
4. Положите рыбу на брюшко и через разрез на спинке нафаршируйте получившейся смесью. Каждую рыбу заверните в пергамент или фольгу, выложите на противень и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 20 мин.

1



4



**Совет гастронома**

Для начинки можно использовать как свежий, так и замороженный шпинат. Он продается в магазинах круглый год, чего не скажешь о некоторой другой зелени. Поэтому летом не упускайте возможность, приготовьте начинку из щавеля или молодой морковной и свекольной ботвы. Если вы добавите несколько молодых побегов чеснока, это тоже будет нелишним.





**Рыба, запеченная в соли** В это трудно поверить, не попробовав хотя бы раз, но рыба, запеченная в таком количестве соли, никогда не будет пересоленной! Соль, превращаясь в духовке в корку, лишь удерживает влагу, благодаря чему рыба получается очень сочной и нежной.

1 целая любая рыба (например, сибас, дорада, судак, форель)  
яичные белки  
крупная морская соль  
цедра 1 лимона  
небольшой пучок петрушки  
небольшой пучок укропа

**6 порций**

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 30–40 мин.

1. Рыбу очистите от чешуи и внутренностей, удалите жабры (см. стр. 14). Зелень целиком поместите в брюшко рыбы.
2. Соль смешайте со слегка взбитыми белками и лимонной цедрой (на 1 кг рыбы нужно взять чуть больше 1 кг соли и 2 белка). Дайте немного постоять. В результате должна получиться пастообразная масса.
3. Противень накройте листом фольги, распределите по ней половину соли. Выложите рыбку и накройте слоем оставшейся соли. Запекайте 30–40 мин., в зависимости от размера рыбы, в разогретой до 200 °С духовке. Затем выньте противень из духовки, возьмите нож с тяжелой рукояткой или молоток. Слегка постукивая по соляной корке, сломайте ее и «откройте» рыбу. Иногда корка пристает к рыбьей коже, и вам остается лишь снять филе.

1



4



**Совет гастронома**

Когда вы уже выложите верхний слой соли на рыбу, уложите на противень рядом столько целых, тщательно вымытых лимонов, сколько человек вы собираетесь кормить этой рыбой. Запеченные горячие лимоны имеют восхитительный аромат, и сока, которым так вкусно поливать рыбу, в них как будто бы прибавляется.







**Морской окунь с пюре и луковым соусом** Этот рецепт похож на одно блюдо, которое готовят из соленой трески в Провансе – brandade. Соленая треска – продукт весьма своеобразный, и сколько мы ни пытались заменить его свежей рыбой, получалось так себе. Так что мы сделаем по-другому.

1,2 кг филе морского окуня  
600 г картофеля  
100 мл сливок жирностью 10%  
1 луковица  
4 зубчика чеснока  
1 л молока  
1/2 ч. л. порошка карри  
1 лавровый лист  
2 веточки петрушки  
1 веточка тимьяна  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец  
ифлув ашыр

**Для соуса:**

4 средние луковицы  
2 ст. л. сливочного масла  
1 ст. л. оливкового масла  
«экстра вирджин»

**6 порций**

Подготовка: 55 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Картофелины вымойте, обсушите, заверните по отдельности в фольгу и запекайте на противне в разогретой до 200 °С духовке 40 мин. Затем очистите от кожуры и разомните в пюре со сливками и 1 ст. л. оливкового масла.
2. Лук и чеснок измельчите. Вскипятите молоко с луком, чесноком, лавровым листом, петрушкой и тимьяном. Снимите с огня, накройте крышкой и дайте настояться 10 мин. Филе окуня разрежьте на 6 больших кусков. Верните молоко на слабый огонь, положите в него 2 куса рыбы и варите 10 мин., после чего разберите рыбу на маленькие кусочки (молоко больше не понадобится).
3. Добавьте кусочки сваренной рыбы в картофельное пюре, посолите, поперчите и перемешайте. Заверните в одеяло и оставьте в теплом месте.
4. Для соуса лук нарежьте полукольцами и обжарьте в разогретом сливочном и оливковом масле, периодически помешивая, 10 мин.
5. Оставшиеся куски рыбы разрежьте пополам, натрите солью, перцем и карри. Обжарьте в сковороде на оливковом масле по 1 мин. с каждой стороны. Переставьте в разогретую до 180 °С духовку и доведите до готовности, 7 мин. Разложите по тарелкам пюре и рыбу, полейте луковым соусом.

2



5



**Совет гастронома**

Молоко, в котором варилась рыба, к сожалению, придется вылить. Из-за рыбного запаха вряд ли его удастся пристроить куда-нибудь еще. А вот пюре совсем не обязательно подавать только как гарнир. Это вполне самостоятельное блюдо, особенно в сопровождении соленого огурчика или помидорчика.





**Карп с имбирем** Этот элементарный рецепт подходит для любой рыбы. Благодаря корню имбиря рыбка становится очень ароматной, а сметана делает ее нежной и сочной.

1 карп весом примерно 1 кг  
2 ст. л. сметаны  
4 см корня свежего имбиря  
соль

**4 порции**

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 25–30 мин.

1. Карпа очистите и выпотрошите (см. стр. 14). Тщательно промойте, обсушите бумажными полотенцами и натрите кожу рыбы солью.
2. Корень имбиря очистите, разрежьте вдоль на 4 пластины и вложите в брюшко карпа.
3. Обмажьте рыбу сметаной, неплотно заверните в фольгу и запекайте в разогретой до 180 °С духовке 25–30 мин. За 7 мин. до готовности снимите фольгу, чтобы карп подрумянился.

**Совет гастронома**

Обязательно проверьте сметану на вкус – она не должна быть кислой. Впрочем, сметану можно заменить жирными сливками (33–35%). Аккуратно откройте пакет сверху, там собираются гущенные сливки. Вот ими и обмажьте рыбу.





## Скумбрия в укропно-томатном соусе

Это очень красивый способ подачи рыбного блюда.

Но для него подойдет только рыба с плотным мясом, которое не расплзается при термической обработке, например, скумбрия, кефаль, судак.

4 небольшие скумбрии  
1 средняя луковица  
1 зубчик чеснока  
200 г консервированных томатов  
в собственном соку  
150 мл растительного масла  
2 ст. л. красного винного уксуса  
1 ст. л. сахара  
большой пучок укропа  
средний пучок зеленого лука  
соль, свежемолотый перец

### 4 порции

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 15 мин.

1. Скумбрию выпотрошите (см. стр. 14), тщательно вымойте внутри и снаружи. С помощью ножниц удалите плавники. Сделайте с каждого бока по 4 глубоких диагональных надреза, вложите в них по 2–3 маленькие веточки укропа. Поставьте в холодильник.
2. Оставшийся укроп измельчите. Лук и чеснок мелко нарежьте и обжарьте в небольшом сотейнике на среднем огне в 2 ст. л. растительного масла 3 мин. Томаты разомните вилкой, добавьте к луку и чесноку и готовьте 15 мин.
3. В другом сотейнике доведите до кипения уксус с сахаром. Готовьте на сильном огне, пока объем не уменьшится наполовину. Влейте в кастрюлю с овощами. Протрите соус через сито и дайте остыть. Добавьте оставшееся масло, укроп и измельченный зеленый лук, приправьте солью и перцем.
4. Скумбрию смажьте небольшим количеством растительного масла, посолите, поперчите. Поставьте в разогретую до 190 °С духовку на 15 мин., один раз перевернув на другую сторону. Подавайте горячей с соусом.

2



3



4



### Совет гастронома

Разминать томаты вилкой надо очень осторожно. Одно неловкое движение и ярко-красные брызги разлетятся по всей кухне, включая и вашу одежду. Риск можно минимизировать, купив томаты, консервированные кусочками.





**Сибас с рисом и пастой из кинзы** Рис и рыба – азиатская классика. Чаще всего рис варят отдельно и просто подают к рыбному блюду, но иногда их готовят вместе.

4 филе сибаса весом примерно  
по 180 г каждое  
2 стакана риса басмати  
средний пучок зеленого лука  
1 лайм  
соль, свежемолотый черный перец

**Для пасты:**

200 мл кокосового молока  
2 больших пучка кинзы  
2 см свежего корня имбиря  
3 зубчика чеснока  
2 небольших острых перчика чили  
цедра и сок 2 лаймов  
2 ч. л. кунжутного масла  
6 ст. л. соевого соуса

**4 порции**

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. У кинзы снимите листья со стеблей. Стебли и половину листьев, нарезанные корень имбиря и чеснок, очищенные от семян перчики и цедру лайма измельчите в блендере. Продолжая взбивать, влейте кунжутное масло, соевый соус, сок лайма и кокосовое молоко. Посолите, поперчите по вкусу.
2. Рис залейте 2,5 стаканами кипящей воды, варите на среднем огне 12 мин. Затем тщательно перемешайте с получившейся пряной пастой. Выложите в форму для запекания, разровняйте поверхность.
3. Филе сибаса положите на рис. Накройте форму листом фольги и поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 15 мин.
4. Перед подачей посыпьте измельченным зеленым луком и оставшимися листиками кинзы. Лайм вымойте, разрежьте на 4 части и подайте к блюду.

**Совет гастронома**

Если вы не смогли купить кокосовое молоко, используйте обычное коровье, прокипятив его с несколькими ложками кокосовой стружки или натертого свежего кокоса. Всыпьте стружку в холодное молоко и на медленном огне доведите до кипения. Готовьте 4–5 мин., затем снимите с огня, дайте полностью остыть и процедите.





**Форель с соусом из кресс-салата** Любая рыба – продукт диетический, очень полезный и взрослым, и детям. Сделать ее «повреднее» помогают способы приготовления или соусы, в которых рыба готовится. Но этот рецепт – просто образцово-диетический. В нем полезно все: и способ приготовления, и соус. А получается, кстати, очень вкусно. Так что полезное – не всегда невкусное.

1 морская форель весом 1,5 кг  
2 больших пучка кресс-салата  
200 г нежирной сметаны  
2 малосольных огурца  
сок половины лимона  
соль, свежемолотый черный перец

**6 порций**

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Разделайте форель на филе (см. стр. 16), удалите все косточки. Натрите филе солью и перцем, сбрызните лимонным соком.
2. Заверните куски филе в фольгу и запеките в разогретой до 180 °С духовке, 15 мин. Для получения корочки откройте фольгу через 7 мин.
3. Огурцы вымойте и нарежьте тонкой соломкой. Кресс-салат тщательно промойте, обсушите, удалите стебли, листья измельчите. Сметану взбейте венчиком, добавьте огурцы и кресс. Перемешайте и подайте к форели.

1

2

3









**Дорада с лимоном** Лавровый лист + лимон + рыба всегда равняется любви, хоть и являет собой пример классического любовного треугольника. Но этот треугольник никогда не приводит к трагедии, если, конечно, не считать таковой легкое обжорство.

2 дорады среднего размера  
(до 500 г каждая)

1 лимон

4 лавровых листа

4 ст. л. оливкового масла

«экстра вирджин»

1 ст. л. молотой паприки  
соль

2 порции

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 10–12 мин.

1. Очистите рыбу от чешуи и внутренностей (см. стр. 14), вымойте и обсушите. Натрите небольшим количеством соли.
2. Лимон разрежьте пополам. Из одной половины отожмите сок, вторую нарежьте тонкими кружками. Положите во внутреннюю полость каждой рыбы по 2–3 кружка лимона и по 2 лавровых листа.
3. Смешайте оливковое масло с паприкой. Положите дораду в форму для запекания или на противень, накрытый листом пергамента, и щедро полейте этой смесью. Готовьте в разогретой до 190 °С духовке 10–12 мин., в зависимости от размера. Готовую рыбу полейте лимонным соком.

1



2



3



**Совет гастронома**

Приготовленную таким образом рыбу можно подавать и горячей, и холодной. Кстати, это идеальное блюдо для пикника – рыбу можно запечь накануне, накрыть пленкой и поставить на ночь в холодильник.





**Карп, фаршированный овощами** Вот еще один рецепт китайской кухни. Как правило, китайцы используют только очень свежую рыбу. Планируя приготовить рыбное блюдо, они покупают живую рыбу и держат ее в чанах с водой непосредственно до момента приготовления. Мы тоже советуем использовать в этом рецепте именно живого карпа.

1 карп среднего размера  
1 сладкий желтый перец  
1 сладкий красный перец  
1 небольшая красная луковица  
1 крупный баклажан  
2 см свежего корня имбиря  
2 «звездочки» бадьяна  
4 ст. л. соевого соуса  
2 ст. л. сахара  
2 ч. л. кукурузного крахмала  
1 ст. л. рисового уксуса  
2 ст. л. растительного масла  
соль, свежемолотый черный перец

#### 2–4 порции

Подготовка: 50 мин.

Приготовление: 25 мин.

1. Карпа очистите от чешуи (см. стр. 14), вымойте. Сделайте по спинке глубокий продольный надрез. Ножницами подрежьте хребтовую кость у головы и хвоста и осторожно ее удалите. Пинцетом извлеките косточки. Удалите жабры и внутренности и еще раз промойте рыбу.
2. Перцы разрежьте пополам и удалите плодоножку с семенами, мякоть нарежьте толстой соломкой. Баклажан нарежьте брусочками, лук – тонкими полукольцами. Имбирь мелко порубите.
3. Обжарьте подготовленные овощи и половину имбиря на сильном огне в 1 ст. л. разогретого растительного масла 1 мин. Влейте половину соевого соуса и сразу же снимите с огня.
4. Нафаршируйте карпа через спинку обжаренными овощами. Осторожно сколите отверстие зубочистками и проведя между ними шпагат (как шнурок в ботинках), слегка стяните разрез.
5. Разведите 1 ч. л. крахмала в 2 ст. л. воды. Обмажьте этой смесью рыбу. Положите карпа на противень, накрытый листом пергамента, готовьте в разогретой до 180 °C духовке 25 мин.
6. Приготовьте соус. Растопите в сотейнике сахар в 3 ст. л. воды. Добавьте оставшийся соевый соус, имбирь, бадьян и уксус. Оставшийся крахмал разведите в 2 ст. л. воды и тонкой струйкой влейте в соус. Тщательно перемешайте. Перед подачей облейте карпа получившимся маринадом.

1

3

4

5







**Судак «Баттерфляй»** Уверены, что вы не раз видели в ресторанах и в журналах «про красивую жизнь» разделанную таким образом рыбу. И, возможно, думали, что простым смертным такого не сделать никогда. На самом деле это очень просто, в чем вы убедитесь, прочитав рецепт. Только не признавайтесь в этом своему тающему от восторга любимому человеку, пусть он думает, что вы — небожитель.

1 судак весом 1,2 кг  
1 лимон  
2 зубчика чеснока  
4 веточки петрушки  
2 веточки укропа  
3 ст. л. крошек белого хлеба  
3 ст. л. растительного масла  
соль, черный перец

**4 порции**

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 20–25 мин.

1. Судака очистите, выпотрошите (см. стр. 14) и тщательно вымойте. Удалите голову. Положите рыбу брюшком вверх и небольшим ножом подрежьте с двух сторон реберные кости. Раскройте рыбу, как книгу. Делая небольшие подрезы, удалите хребет, ребра и крупные кости.
2. Из лимона отожмите сок. Петрушку и укроп измельчите. Чеснок порубите и смешайте с нарезанной зеленью и хлебными крошками. Добавьте растительное масло и 1 ст. л. лимонного сока. Перемешайте.
3. Положите рыбу на противень, накрытый промасленным листом пергамента, и обильно смажьте хлебной массой. Запекайте в разогретой до 160 °С духовке 20–25 мин.

1



3



**Совет гастронома**

Так можно разделить любую круглую рыбу. И вес ее тоже может быть любым, конечно, если размер вашей духовки позволяет запекать крупные особи. Вместо чеснока в панировке можно использовать измельченные орехи (грецкие, фундук, кешью) и 1–2 ст. л. тертой лимонной цедры.





# 10.

## Котлеты

Рыбные котлеты – незаменимая в хозяйстве вещь. Мало того, что они ужасно вкусные, так еще и экономически выгодные! Ведь для фарша нельзя использовать разве что кости, чешую да потроха (может быть, за исключением печенок налима или трески), а остальное – пожалуйста, с большим удовольствием. К тому же чем больше видов рыбы пойдет на фарш, тем вкуснее будут котлеты.



**Крокеты из хека в кляре** Кляр, конечно, не самая диетическая еда. Но приготовленный на газированной минеральной воде, он получается очень легким и воздушным. Готовые крокеты надо сразу же подавать к столу, что называется, с пылу с жару.

600 г филе хека  
1 средняя луковица  
большой пучок укропа  
1 стакан муки для кляра плюс  
3 ст. л. муки для панировки  
1,5 ст. л. картофельного крахмала  
1 стакан сильногазированной  
минеральной воды  
соль, свежемолотый черный перец  
растительное или топленое масло  
для фритюра

### 4 порции

Подготовка: 1 ч 5 мин.  
Приготовление: 20 мин.

1. Минеральную воду заранее поставьте в холодильник. К моменту приготовления кляра она должна быть очень холодной. 1 стакан муки с крахмалом и 1 ч. л. соли просейте в большую миску. Тонкой струйкой влейте минеральную воду, одновременно вымешивая тесто венчиком. Вымешивайте, пока тесто не станет абсолютно однородным, без комков. Накройте пленкой и оставьте на 1 ч.
2. Филе хека проверните через мясорубку или измельчите в блендере. Лук мелко нарежьте. Разогрейте в сковороде небольшое количество растительного или топленого масла и обжарьте лук на среднем огне до мягкости, 4 мин. Добавьте в рыбный фарш, посолите, поперчите и тщательно перемешайте.
3. Слепите из получившегося фарша лепешки диаметром примерно 3 см и толщиной 1–2 см. Выложите их на присыпанную мукой поверхность. Слегка присыпьте мукой сверху. Укроп мелко нарежьте. Обваливайте рыбные крокеты в укропе и слегка вдавите его в фарш пальцами.
4. Разогрейте в глубоком сотейнике масло для фритюра до 160–180 °С (см. совет на стр. 176). Крокеты сначала слегка обваливайте в муке, затем опускайте в кляр и сразу же переключайте в разогретое масло. Обжаривайте порциями, примерно по 5–6 мин., перевернув один раз. Переложите на бумажные полотенца, чтобы стек жир, и затем подавайте.

### Совет гастронома

Для этого рецепта покупайте минеральную воду с самым нейтральным вкусом. Лечебные воды обладают слишком сильным запахом и содержат много солей.





**Котлеты из белой и красной рыбы** Мы готовим эти котлеты чаще всего на даче, когда собрались все родственники, пришла соседка Анна Петровна с внучатой племянницей Нюсей, а к Нюсе подтянулись подружки-тинэйджеры. Так вот – эти котлеты у тинэйджеров и есть самая любимая еда!

300 г филе судака  
300 г филе лосося  
2 средние луковицы  
2 яйца  
3/4 батона белого хлеба  
1/2 л молока  
2 ст. л. сливочного масла  
несколько веточек петрушки  
и укропа  
1 стакан белых панировочных  
сухарей  
соль, черный перец  
растительное или топленое масло  
для фритюра

**Для соуса:**

200 мл сливок  
половина луковицы  
2 зубчика чеснока  
2 ст. л. белого сухого вина  
1/2 ч. л. цедры лимона  
шафран на кончике ножа  
соль, черный перец

**4 порции**

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 15–20 мин.

1. Филе судака и лосося по отдельности проверните через мясорубку. С хлеба срежьте корку, мякоть разрежьте на небольшие куски и замочите в молоке на 5–7 мин. Когда хлеб размокнет, слегка его отожмите. Лук нарежьте небольшими кубиками. Зелень измельчите.
2. Разогрейте в сковороде 1 ст. л. сливочного масла, добавьте половину измельченного лука и обжаривайте на сильном огне 3 мин. Снимите с огня и переложите лук в миску. В этой же сковороде разогрейте оставшееся масло, добавьте оставшийся лук и зелень. Готовьте 3 мин. Снимите с огня.
3. Размоченный хлеб разделите на две части. Одну часть выложите в миску с луком без зелени, добавьте фарш из лосося, 1 яйцо, поперчите, посолите по вкусу и тщательно перемешайте. В другую миску положите фарш из судака, оставшиеся яйцо и хлеб, и лук с зеленью. Посолите, поперчите, тщательно перемешайте.
4. Из «красного» фарша мокрыми руками слепите лепешки диаметром примерно 10 см. Положите в центр каждой лепешки по 1 ст. л. «белого» фарша и сформируйте котлеты. Обваляйте их в панировке. Разогрейте в глубокой сковороде масло для фритюра примерно до 160–180 °С. Обжаривайте котлеты порциями, до появления румяной корочки, переворачивая, около 7 мин. Переложите на бумажные полотенца, чтобы стек жир.
5. Для сливочного соуса шафран замочите в 2 ст. л. горячей воды. Лук и чеснок измельчите, обжарьте в 1 ст. л. растительного или топленого масла 3 мин. Влейте вино и готовьте, пока не выпарятся две трети объема. Добавьте сливки и шафран вместе с жидкостью. Варите на небольшом огне до загустения. Протрите соус через мелкое сито, чтобы не было комков. Добавьте цедру, соль, перец. Подавайте котлеты горячими, соус подайте отдельно.

**Совет гастронома**

Если у вас нет термометра, чтобы измерить температуру масла, то это можно сделать на глаз при помощи кусочков хлеба. Поставьте сотейник на средний огонь. Когда заметите, что масло начало «шевелиться», бросьте в него маленький кубик хлеба. Если масло вокруг него зашипело, значит, фритюр готов.





**Рыбные зразы с креветками** В Греции и на Кипре похожее блюдо называется скампи (не путать с итальянскими скампи – они же лангустины, они же норвежские омары). Только греки используют для него совсем крошечные креветки, которые без рыбной оболочки на стол не подашь. Ну а мы любим все большое и внушительное.

500 г филе сибаса  
400 г крупных сырых креветок  
без головы  
1 яйцо  
половина батона белого хлеба  
1 стакан молока  
1 средняя луковица  
1 стакан белых панировочных  
сухарей  
растительное масло  
соль, свежемолотый белый перец

**Для соуса:**

200 мл сливок  
2 ст. л. белого вина  
2 зубчика чеснока  
средний пучок петрушки  
средний пучок зеленого лука  
6–7 листиков розмарина  
соль, свежемолотый белый перец

**4–6 порций**

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: 20–25 мин.

1. Для соуса измельчите в блендере чеснок, петрушку и зеленый лук. Выложите в сотейник, добавьте вино и прогрейте, не доводя до кипения. Влейте сливки и варите на среднем огне, помешивая, до загустения, 8 мин. Протрите через сито. Добавьте измельченные листики розмарина, соль и перец.
2. Приготовьте рыбный фарш. Лук мелко нарежьте. С хлеба срежьте корки, мякоть размочите в молоке и отожмите. Филе сибаса, лук и хлеб пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо, соль, перец, тщательно перемешайте.
3. С креветок снимите панцирь и удалите кишечную вену. Положите одну креветку на разделочную доску спинкой вверх и с силой нажмите пальцами на хребет. Креветка распрямится. Так же обработайте остальные креветки.
4. Из рыбного фарша сделайте лепешки, диаметр которых равняется длине креветок. Положите на каждую лепешку по одной креветке и мокрыми руками сформируйте вокруг креветки котлету, обваляйте в сухарях. Обжарьте в разогретом растительном масле порциями, по 5 мин. с каждой стороны. Снимите с огня, накройте крышкой и оставьте на 7 мин. и подавайте с соусом.

2



3



**Совет гастронома**

Эти котлеты очень хороши и в холодном виде, тем более что их можно приготовить накануне. Если будете устраивать фуршет, имейте их в виду.





**Котлеты из копченой рыбы** Рецепт этих котлеток один из наших коллег привез из Северной Германии. Говорят, что они также очень популярны в Бельгии, Голландии и Дании. В общем, именно в тех странах, где производят отличное пиво! Понимаете, о чем мы?

400 г филе скумбрии горячего копчения  
900 г картофеля  
300 мл молока  
50 г сырого очищенного арахиса  
1 средняя луковица  
сок половины лимона  
1 яйцо  
2 ч. л. молотой паприки  
несколько веточек кинзы  
5 ст. л. арахисового масла  
соль, красный острый перец

#### 4 порции

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 8–10 мин.

1. Картофель отварите в мундире до готовности, 25 мин. Остудите, очистите от кожуры и разомните в пюре. Филе скумбрии залейте молоком, накройте крышкой и варите 5 мин. Затем достаньте из молока и измельчите.
2. Лук мелко нарежьте и обжарьте в 1 ст. л. масла, добавив паприку, 3 мин. Смешайте картофель, рыбу, лук, измельченную кинзу, лимонный сок, соль и красный острый перец.
3. Арахис мелко порубите. Разделите рыбную массу на 8 частей и мокрыми руками слепите котлетки. Обмакните каждую во взбитое яйцо, затем в измельченный арахис. Накройте пленкой и поставьте в холодильник на 30 мин.
4. Обжаривайте котлеты в разогретом масле по 4 мин. с каждой стороны.

3



#### Совет гастронома

Скумбрию можно заменить треской или горбушей горячего копчения. Если рыба очень соленая (а такое частенько бывает), то вымочите ее в молоке минут 30. Затем слейте, положите в свежее молоко и дальше действуйте согласно рецепту. Идеальный гарнир для этого блюда – жаренная на сливочном масле капуста, молодая обжаренная морковь или зеленый горошек.







**Рыбные зразы с зеленым горошком** Зразы (какое все-таки странное слово, правда?) – это те же котлеты, только с какой-нибудь начинкой внутри. По нашему убеждению начинка должна быть не только вкусной, но и красивой, то есть выгодно контрастировать по цвету с рыбным фаршем. С белым мясом минтая, например, замечательно смотрится зеленый горошек.

700 г филе минтая  
половина батона белого хлеба  
1 стакан молока  
1 яйцо  
2 желтка  
2 небольшие луковицы  
400 г мороженого зеленого горошка  
1 стакан белых панировочных  
сухарей  
соль, черный перец  
растительное масло  
для обжаривания

#### 4 порции

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Лук очистите, мелко нарежьте. Хлеб без корки размочите в молоке и отожмите. Филе минтая, половину лука и хлеб пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо, соль, перец, тщательно перемешайте.
2. Зеленый горошек залейте крутым кипятком, оставьте на 5 мин., откиньте на дуршлаг. Разогрейте в сковороде немного растительного масла. Обжарьте оставшийся лук на среднем огне до мягкости, 5 мин. Горошек и обжаренный лук измельчите в блендере в пюре. Добавьте желтки, тщательно перемешайте.
3. Из рыбного фарша мокрыми руками слепите лепешки. Положите в середину каждой по 1 ст. л. начинки из горошка. Сформируйте котлеты, обваляйте их в белой панировке и обжарьте в разогретом растительном масле по 5 мин. с каждой стороны. Подавайте горячими.

#### Совет гастронома

Мы очень любим свежий горошек, но он продается у нас исключительно в середине лета и почему-то только бабушками на рынках, и в стручках. Нас очень спасает замороженный горошек, которого теперь довольно много. Консервированный горошек (молодой, мозговых сортов) здесь использовать тоже можно, но цвет будет совсем не тот. Его заливать кипятком не нужно, просто откиньте горошек на дуршлаг и измельчите в блендере с жареным луком.





**Тельное с грибами** – классическое блюдо русской монастырской кухни. Рецепт оказался настолько удачным, что довольно быстро вырвался из монастырских стен в светскую жизнь. Тельное готовили во время постов в те редкие дни, когда суровый монастырский устав позволял есть рыбу. Кстати, несколько странное название происходит от обряда причащения («к телу Христову»).

1 кг филе трески  
50 г сушеных белых грибов  
1 яйцо  
2 средние луковицы  
4 ст. л. муки  
2 ст. л. растительного масла  
2 ст. л. сливочного масла  
соль, черный перец

#### 4 порции

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Грибы промойте и залейте крутым кипятком. Дайте настояться 20–30 мин., затем откиньте на дуршлаг (настой можно использовать в другой раз). Нарежьте грибы небольшими кусочками.
2. Лук измельчите. Разогрейте в сковороде растительное масло и обжарьте на среднем огне лук 3 мин. Добавьте грибы, перемешайте и готовьте до мягкости лука, еще 5–7 мин.
3. Рыбу пропустите через мясорубку или измельчите в блендере. Переложите в миску, добавьте 2 ст. л. муки и яйцо. Посолите, поперчите и как следует вымесите руками или деревянной ложкой.
4. Мокрыми руками слепите из рыбного фарша шарики диаметром 4 см. В центре каждого сделайте углубление и положите в него по 1 ч. л. грибной начинки. Сомкните края так, чтобы начинка оказалась внутри шарика.
5. Придайте шарикам форму полумесяца. Оставшуюся муку просейте на плоское блюдо. Обваляйте в ней тельное и обжарьте в разогретом сливочном масле по 5 мин. с каждой стороны.

#### Совет гастронома

Вместо трески вы можете использовать любую белую рыбу, как речную, так и морскую. Вряд ли стоит готовить тельное из дорогих видов рыб, таких как осетр или стерлядь. Хотя раньше во многих монастырях именно из них и делали эти котлеты. В сезон сухие грибы можно заменить свежими, обжарив их с луком до готовности.





**Котлеты из консервированного тунца** Это у нас такие котлетки в индийском стиле. Благодаря большому количеству специй, что вообще характерно для индийской кухни, котлеты получаются очень ароматными. А картофель, смешанный с рыбой, немного смягчает остроту чили, свежего имбиря и чеснока.

400 г тунца, консервированного  
в собственном соку  
500 г картофеля  
2 средние луковицы  
2 зубчика чеснока  
3 см свежего корня имбиря  
2 ст. л. сливочного масла  
2 ч. л. молотой куркумы  
5 лавровых листов  
зернышки из 8 коробочек кардамона  
1 ст. л. сахара  
1 ч. л. соли  
1 ст. л. молотой корицы  
щепотка молотого острого чили  
2 яйца  
панировочные сухари  
растительное масло  
для обжаривания

**6 порций**

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Картофель нарежьте кубиками. Лук, чеснок и корень имбиря измельчите. Разогрейте в сковороде сливочное масло и обжарьте, помешивая, на среднем огне лук, чеснок и имбирь 5 мин. Добавьте картофель, готовьте еще 5 мин.
2. Слейте жидкость от тунца, рыбу добавьте в сковороду с овощами, перемешайте. Добавьте 1 ч. л. куркумы, лавровые листья и немного горячей воды. Накройте крышкой и тушите 15 мин. Удалите лавровые листья и добавьте растертые в руке зернышки кардамона.
3. Разомните получившуюся массу толкушкой, приправьте солью, сахаром, корицей, чили и оставшейся куркумой. Скатайте мокрыми руками 12 котлеток.
4. Слегка взбейте яйца. Панировочные сухари пересыпьте в тарелку. Сильно разогрейте в сотейнике растительное масло. Обмакивайте котлетки сначала в яйцо, затем в сухари и обжаривайте их во фритюре до золотистого цвета, 4–5 мин. Выкладывайте на бумажные полотенца, чтобы стекло масло.

3



4



#### Совет гастронома

Подавайте эти котлеты со свежими овощами и большим количеством зелени.





Человечество ест рыбу с тех пор, когда его и человечеством-то назвать нельзя было. Одни народы предпочитают рыбу сырой, другие любят жарить ее на сковороде, третьи хотят исключительно печь рыбу на углях, четвертые – варить из нее супы... Словом, в каждой стране найдется своя точка зрения. А нам хочется взглянуть на рыбу со всех сторон, так что давайте пройдемся по городам и весям...



**Шпроты домашнего приготовления** Только не подумайте, что вкус домашних шпрот будет таким же, как у баночных. Ведь те рыбки, которых мы покупаем в магазине, пролежали в герметично закрытых банках недели, а то и месяцы. Но вы не будете разочарованы, это вам гарантировали все наши прибалтийские друзья.

**Начинайте готовить за 5–24 ч до подачи**

1 кг мелкой рыбы  
1 кг лука  
1 лимон  
2 стакана растительного масла  
1/4 стакана яблочного уксуса  
20 горошин черного перца  
4 лавровых листа  
соль

**8–10 порций**

Подготовка: 4–24 ч

Приготовление: 30–40 мин.

1. Рыбу выпотрошите (см. стр. 14) и промойте. Выложите на бумажные полотенца и как следует обсушите. Лук нарежьте полукольцами, лимон – тонкими кружками. В сотейнике разогрейте половину масла. Обжаривайте рыбу на среднем огне небольшими порциями по 4 мин., перевернув один раз.
2. На дно кастрюли положите кружки лимона, затем лук и рыбу. Сверху поместите лавровые листья и черный перец.
3. Разведите уксус 1 стаканом воды, смешайте с растительным маслом и солью. Доведите до кипения и залейте кипящим раствором рыбу. Накройте крышкой и полностью остудите. Поставьте в холодильник минимум на 4 ч, лучше на сутки. Подавайте, предварительно нагрев рыбу до комнатной температуры.

#### Совет гастронома

Для приготовления домашних шпрот подходит любая свежая мелкая рыба – салака, мойва, килька. Очень мелкую рыбу можно не потрошить.





**Малосольный лосось** Это только на первый взгляд кажется делом практически неподъемным – самим приготовить слабосоленого лосося. Вообще-то это очень просто и божественно вкусно – это вам подтвердит любая шведская хозяйка. Нам этот рецепт достался от Марианны Хультберг, много лет проработавшей в Москве советником шведского посольства по культуре.

**Начинайте готовить за 24–48 ч до подачи**

1 крупный свежий лосось

**Для маринада, на 1 кг филе лосося:**

500 г укропа (5 больших пучков)

1 ст. л. соли

1 ст. л. сахара

2 ст. л. водки

**Количество порций зависит от размера рыбы. Рассчитывайте так: из каждого килограмма получается 10 порций**

Подготовка: 24–48 ч

Приготовление: 30 мин.

1. У лосося удалите хвост и голову (в этом рецепте они не понадобятся). Промойте рыбу внутри и снаружи, тщательно обсушите салфетками или полотенцем. Сохраняя кожу, разделайте на два филе (см. стр. 16). Тщательно удалите все реберные кости.
2. Натрите филе с «открытой» стороны (там, где нет кожи) водкой.
3. Укроп очень мелко нарежьте. Смешайте с солью и сахаром. Выложите смесь ровным слоем на одну половину филе, накройте второй половиной, прижмите. Заверните в пленку, уложите в контейнер, сверху придавите не очень тяжелым грузом. Оставьте при комнатной температуре на 2 ч, затем переставьте в холодильник на 1–2 дня. После чего стряхните с рыбы весь маринад, протрите бумажными полотенцами, тонко нарежьте и подавайте.

1



2



#### Совет гастронома

Если вы хотите, чтобы рыба была готова раньше, увеличьте в 2 раза количество соли, сахара и водки, но не укропа. Лосось просолится за 12–16 ч, но будет грубее на вкус.





**«Рыба фиш»** Смешное (особенно для тех, кто знает английский язык) словосочетание, правда? На самом деле это одно из древнейших и, возможно, самых известных блюд еврейской кухни. Есть два варианта его приготовления – парадный и обыденный. Парадный хорош необыкновенно!

**Начинайте готовить за 3,5 ч до подачи**

1,8–2 кг свежей щуки  
половина батона белого хлеба  
500 мл сливок жирностью 33%  
4 большие луковицы  
4 средние морковки  
350 г сливочного масла  
8 яиц  
400 г майонеза  
150 г готового обычного хрена  
150 г готового хрена со свеклой  
1 маленькая свекла  
50 г желатина  
5–6 зубчиков чеснока  
1 лавровый лист  
черный и душистый перец горошком  
соль, свежемолотый черный перец  
растительное масло

**10–12 порций**

Подготовка: 3 ч 35 мин.

Приготовление: 1 ч 15 мин.

1. Почистите и выпотрошите щуку (см. стр. 14). Отрежьте голову, хвост и плавники, положите в кастрюлю с холодной водой, доведите до кипения. Снимите пену, добавьте лавровый лист, 2 луковицы, 2 морковки, от 5 до 10 горошин черного и душистого перца и соль, варите 15 мин. Полностью разрежьте щуку по линии брюшка так, чтобы получился 1 большой кусок. Удалите кости, филе очень аккуратно срежьте с кожи (см. стр. 16), нарежьте средними кусками.
2. Оставшиеся лук и морковь измельчите. Морковь обжарьте в 2 ст. л. растительного масла на среднем огне 8–10 мин. В отдельной сковороде обжарьте половину лука в 2 ст. л. масла до золотистого цвета, 10 мин.
3. С хлеба срежьте корки, мякоть размочите в сливках. Кусочки рыбного филе, обжаренный и сырой лук, размоченный хлеб и чеснок перемешайте и 3 раза пропустите через мясорубку. Переложите фарш в миску, смешайте с яйцами, обжаренной морковью, мягким сливочным маслом, солью и перцем по вкусу.
4. Расстелите на столе пленку. Выложите на нее рыбью кожу. Края кожи подровняйте. Срезанными кусочками заложите надрезы, оставшиеся от плавников. Положите на кожу фарш, придав ему форму толстой колбасы. Натянув пленку, заверните фарш, чтобы края кожи сомкнулись.
5. Заверните рулет в три слоя пленки, края завяжите крепкими узелками. Поверх пленки заверните «рыбную колбасу» в фольгу, положите в узкую кастрюлю (типа гусыницы), залейте частью рыбного бульона и варите под крышкой на небольшом огне 40 мин. Остудите, положите в холодильник на 1 ч. Затем снимите с рулета пленку и нарежьте его кружками толщиной 3 см.
6. 10 г желатина замочите в холодной воде на 20 мин. Оставшийся рыбный бульон процедите, добавьте белый хрен, майонез, разбухший желатин. Все тщательно перемешайте. Кружки рулета положите на решетку, установленную над блюдом. Аккуратно облейте каждый кружок получившейся смесью. Поставьте в холодильник до застывания, примерно 1 ч.
7. Свеклу разрежьте пополам, залейте 1,5 стаканами холодной воды, доведите до кипения, варите 30 мин., отвар слегка остудите (свекла не понадобится). Оставшийся желатин замочите в свекольном отваре, помешивая венчиком, 20 мин. Затем добавьте свекольный хрен. Перелейте в неглубокое блюдо. Дайте застыть 2 ч, нарежьте кубиками, украсьте ими щуку и подавайте.

1

7

8







**Севиче** Севиче – латиноамериканская закуска из сырой рыбы, маринованной в соке цитрусовых. Каждая латиноамериканская страна придала севиче свой оттенок. В Перу его подают с кусочками холодного сладкого картофеля или кукурузой, в Эквадоре – с поп-корном, картофельными чипсами, орехами и огромными початками кукурузы, в Мексике севиче кладут на пшеничные лепешки... Вообще-то для севиче используется плотная белая морская рыба, но наш приятель-перуанец с американским именем Джонни разрешил нам делать севиче из семги. Говорит, что это не так уж принципиально. А у нас из всей имеющейся в продаже рыбы семга – надежнее всего.

800 г филе семги  
5 лаймов  
2 красных острых перца чили  
2 красные луковицы  
3 веточки кинзы

**4–6 порций**

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 10–15 мин.

1. Рыбу нарежьте средними кубиками. Из лаймов отожмите сок. Один чили разрежьте пополам и натрите им изнутри большую стеклянную или керамическую миску.
2. Положите куски семги в миску и залейте соком лайма. Активно перемешивайте рыбу с соком в миске 10–15 мин., переложите в чистую миску.
3. Из второго чили удалите семена, мякоть нарежьте колечками. Лук нарежьте тонкими кольцами. Листья кинзы снимите со стеблей. Посыпьте рыбу луком, чили и кинзой и подавайте.

1



3



#### Совет гастронома

Кислота, содержащаяся в соке цитрусовых, делает сырую рыбу абсолютно пригодной к употреблению. Только постарайтесь для этого рецепта купить самую свежую рыбу, какую сможете достать.





**Писсаладьер, французский луковый пирог с анчоусами** Мы попробовали этот пирог много лет назад в городе Тулоне, в одном совершенно неприметном с улицы ресторанчике. А потом в городе Марселе – там он был немножко другим, но все равно очень был похож на пиццу... Каким-то чудом он не попал в нашу книжку «Про пироги». Хорошо, что в нем есть рыба, и мы с чистой совестью публикуем этот рецепт здесь.

**Для теста:**

1 стакан муки  
1 ч. л. сухих дрожжей  
1 ст. л. оливкового масла  
щепотка соли

**Для начинки:**

160 г консервированных в масле анчоусов  
8 средних луковиц  
2 стебля лука-порей (только белая часть)  
2 крупных помидора  
18–20 черных маслин без косточек  
2–3 веточки тимьяна  
4 ст. л. растительного масла  
соль, свежемолотый черный перец

**10 порций**

Подготовка: 1 ч 15 мин.

Приготовление: 30 мин.

1. Анчоусы достаньте из масла и поместите на 30 мин. в теплую кипяченую воду. Затем промойте теплой водой, разделите каждую рыбку на 2 филе и выложите на бумажные салфетки.
2. Для теста просейте в миску муку с солью, добавьте дрожжи. Тонкой струей влейте 150 мл теплой воды, затем масло. Вымешивайте тесто 5 мин. Накройте пленкой и оставьте подниматься 1 ч.
3. Лук-порей тщательно вымойте. Нарежьте обычный лук и порей тонкими полукольцами. В большой сковороде разогрейте масло, обжаривайте на среднем огне обычный лук, время от времени помешивая, 10 мин. Добавьте лук-порей и готовьте еще 3 мин.
4. Листочки тимьяна снимите со стеблей. На помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите в кипящую воду на 30 сек., обдайте холодной водой и снимите кожицу. Мякоть мелко нарежьте. Добавьте листочки тимьяна и помидоры к луку, приправьте солью и перцем, перемешайте и тушите под крышкой на небольшом огне 45 мин. За 10 мин. до окончания снимите крышку. Снимите с огня и остудите.
5. Раскатайте тесто в тонкий пласт, выложите на смазанный маслом противень, сделайте бортики. Ровным слоем выложите на тесто луковую смесь. Сверху положите «решеткой» филе анчоусов. В центр каждого ромба положите маслину. Выпекайте 30 мин. в разогретой до 200 °С духовке.

1

4

5









**Гамбо из морского окуня** Зачем люди едут в Новый Орлеан? Прогуляться по знаменитому Французскому кварталу, послушать настоящий диксиленд и, конечно, отведать блюда знаменитой каджунской кухни. Даже названия этих блюд звучат как джазовый напев: «джам-ба-лай-йя», «гамбо-гамбо»... Рецептов гамбо очень много, и в большинстве из них присутствует окра – стручки с немного странной, на наш вкус, скользкой текстурой. Ничего, что мы заменили окру зеленой фасолью?

300 г филе морского окуня  
200 г готового крабового мяса  
1 стакан длиннозерного риса  
1 сладкий зеленый перец  
1 черешок сельдерея  
1 крупная луковица  
400 г консервированных помидоров  
400 мл куриного бульона  
300 г зеленой фасоли  
300 г кукурузы в зернах  
4 ст. л. кукурузного масла  
5 ст. л. муки  
1 ст. л. вустерского соуса  
1 лавровый лист  
соль, кайенский перец

**6–8 порций**

Подготовка: 55 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Рис залейте 1,5 стаканами кипятка, доведите до кипения, варите на маленьком огне 15 мин. Накройте пледом, отставьте на 15 мин. Рыбу нарежьте крупными кусками, крабовое мясо разберите на волокна.
2. Очищенный перец и сельдерей очень мелко нарежьте. Лук нарежьте небольшими кубиками. Помидоры разомните ложкой.
3. В большой кастрюле с толстым дном разогрейте масло и обжарьте, все время помешивая, муку до коричневого цвета, примерно 7 мин.
4. Положите нарезанные овощи и готовьте, продолжая помешивать, 5 мин. Постепенно добавляйте помидоры вместе с соком и куриный бульон. Положите фасоль, кукурузу, вустерский соус, соль, перец и лавровый лист. Влейте 1 стакан воды и доведите суп до кипения. Уменьшите огонь и варите под крышкой 10 мин. Удалите лавровый лист, добавьте кусочки окуня и варите еще 5 мин. Добавьте крабовое мясо. Разложите по тарелкам рис, залейте супом.

2



4



**Совет гастронома**

Если хотите, можете за 3 мин. до окончания варки добавить в гамбо морепродукты: устрицы, креветки, мидии, гребешки.





**Финский рыбный суп** Это очень известный и любимый многими рецепт. Финны считают, что только они умеют варить этот супчик. И те, кто им верит, специально едут в Финляндию, чтобы отведать этот северный деликатес. Возможно, мы проявили некоторую самоуверенность, сварив знаменитый суп на нашей московской кухне, однако все получилось. Получится и у вас!

400 г филе лосося  
1 крупная луковица  
4 средние картофелины  
400 мл молока  
1 ст. л. муки  
1/2 ч. л. перца с лимонным ароматом  
соль

**4 порции**

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Лук нарежьте полукольцами, картофель – крупными кубиками размером 2–2,5 см. Вскипятите 1 л слегка подсоленной воды, добавьте лук и картофель, доведите до кипения, затем уменьшите огонь до среднего и варите под крышкой 10 мин.
2. Рыбу нарежьте крупными кусками и положите в кастрюлю к овощам. Добавьте перец с лимонным ароматом, готовьте 6 мин.
3. Венчиком взбейте молоко с мукой. Помешивая, влейте в кастрюлю с супом. Доведите до кипения и сразу же снимите с огня. Перед подачей суп можно посыпать свежей зеленью.

**Совет гастронома**

Некогда экзотическую приправу «Перец с лимонным ароматом» сейчас производят сразу несколько компаний, специализирующихся на специях и приправах. Но если вам не удалось ее купить, ничего страшного. Просто приправьте суп белым молотым перцем, а перед подачей добавьте в него несколько капель лимонного сока и щепотку измельченной цедры.





**Балатонская уха с рыбными пельменями** Венгерское озеро Балатон славится изобилием рыбы, особенно карпов и сомов. Поэтому на его берегах и придумывают замысловатые рецепты – нам такие очень нравятся.

5 средних карпов  
1 сом весом примерно 1–1,2 кг  
2 средние луковицы  
2 сладких зеленых перца  
2 крупных помидора  
1 зубчик чеснока  
50 г смальца  
2 ст. л. молотой паприки  
соль

**Для теста:**

1 стакан муки  
1 яйцо  
соль

**6 порций**

Подготовка: 2 ч 40 мин.

Приготовление: 10–15 мин.

1. Карпов и сома очистите и разделайте на филе (см. стр. 14–16) – должно получиться 4 филе карпа и 2 филе сома.
2. Из перцев удалите плодоножки с семенами. Чеснок раздавите плоской стороной ножа, лук, перцы и помидоры крупно нарежьте. Сложите овощи, головы, хвосты и кости рыб в кастрюлю, посыпьте солью и паприкой. Поставьте на средний огонь и тушите, помешивая, 10 мин. Влейте 2 л холодной воды, доведите до кипения, снимите пену. Уменьшите огонь до минимума и варите 2 ч, затем протрите суп через сито.
3. 2 филе карпа и 1 филе сома нарежьте небольшими кусочками и оставьте. Оставшуюся рыбу измельчите и обжарьте в разогретом смальце, постоянно помешивая, 4 мин., посолите по вкусу, остудите.
4. Из муки, соли и яйца замесите крутое тесто, при необходимости добавив немного воды. Раскатайте его в тонкий пласт и нарежьте на квадраты размером 5 x 5 см. На один угол каждого квадрата положите рыбный фарш, сложите тесто треугольником и тщательно защипните края. В большой кастрюле вскипятите воду, отварите пельмени 3 мин. Аккуратно откиньте на дуршлаг.
6. Доведите протертый суп до кипения, добавьте оставшиеся кусочки сырой рыбы, варите 3 мин. Добавьте пельмени, варите еще 4–5 мин. Подавайте немедленно.

3

5







**Хрустящая рыба по-тайски** Хотите, чтобы у вас получилось настоящее тайское блюдо?

Тогда приготовьте его в воке, традиционной азиатской сковороде с выпуклым дном. В воке жар распространяется очень быстро и главное, равномерно. Благодаря этому для термической обработки продуктов требуется намного меньше времени, а это, как известно, одна из главных особенностей азиатской кухни.

400 г филе морского черта  
 4 ст. л. кукурузного крахмала  
 2 зубчика чеснока  
 1 красный острый перчик чили  
 2 стебля зеленого лука  
 2 см свежего корня имбиря  
 средний пучок мяты  
 небольшой пучок тайского или  
 обычного зеленого базилика  
 7 ст. л. арахисового масла  
 1 ст. л. кунжутного масла  
 2 ст. л. соевого соуса  
 1/2 ч. л. тайского рыбного соуса  
 щепотка коричневого сахара

**4 порции**

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 3 мин.

1. Рыбу нарежьте полосками толщиной 3 см. Кукурузный крахмал насыпьте в миску, положите туда кусочки рыбы и как следует перемешайте.
2. Чеснок нарежьте пластинами. У чили удалите семена вместе с белыми перегородками. Мякоть мелко порубите. Имбирь нарежьте тонкой соломкой. Зеленый лук нарежьте колечками. Мята и базилик снимите со стеблей, листья измельчите (стебли в этом рецепте не понадобятся).
3. Сильно разогрейте вок или большую сковороду с толстым дном. Влейте 5 ст. л. арахисового масла и на сильном огне порциями обжарьте рыбу с обеих сторон до румяной корочки, 2 мин. Готовую рыбу переложите на бумажные полотенца.
4. Сковороду очистите, поставьте обратно на огонь. Влейте оставшееся масло, обжарьте сначала чеснок и имбирь 1 мин., затем перец и зеленый лук. Добавьте сахар, соевый и рыбный соус, измельченную зелень. Перемешайте и готовьте 1 мин. Рыбу верните в вок, добавьте кунжутное масло, перемешайте и сразу же подавайте с рисом или лапшой.

**Совет гастронома**

Рыбный соус («нам пла» в тайском варианте) для нас пока еще вещь довольно экзотическая. Приготовить его в домашних условиях практически невозможно. Но учитывая то, что в рецепт идет всего лишь 1/2 ч. л., его отсутствие можно и не заметить. Однако если вы его обнаружите в большом супермаркете или на азиатском рынке, купите обязательно. Бутылки хватает надолго, а эти пол-ложки придают блюду очень нужную пикантную нотку.





**Карп в кисло-сладком соусе** Это всего лишь один из классических китайских рецептов приготовления карпа. Сколько их всего, вряд ли кто-нибудь рискнет подсчитать... Десятки, и все необычайно вкусные. Составляя рецепты для этой книги, мы столкнулись с реальной проблемой выбора. Хотелось включить все! Но тогда книгу пришлось бы назвать «Про карпа по-китайски».

1 карп весом 2,5 кг  
3 яйца  
1 красная луковица  
2 стебля лука-порея (белая часть)  
2 морковки  
150 г вешенок  
200 г зеленого горошка  
2 зубчика чеснока  
3 см свежего корня имбиря  
4 ст. л. рисового или белого сухого вина  
4 ст. л. кукурузного крахмала  
1,5 ч. л. соли  
растительное масло  
для обжаривания

**Для соуса:**

1/2 стакана рисового или белого винного уксуса  
5 ст. л. сахара  
5 ст. л. томатной пасты  
2 ст. л. соевого соуса  
2 ст. л. рисового или белого сухого вина  
2 ст. л. кукурузного крахмала

**8 порций**

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 1 ч 30 мин.

1. Рыбу очистите от чешуи, выпотрошите (см. стр. 14), оставив голову, хвост и плавники. Тщательно вымойте и обсушите. Сделайте с каждой стороны несколько глубоких диагональных надрезов. Поместите рыбу на противень, накрытый пергаментом. Полейте вином, затем натрите солью.
2. Взбейте в миске яйца с крахмалом и очень тщательно обмажьте этой смесью карпа. Обычный лук разрежьте на 4 части, имбирь – пополам. Вложите лук, имбирь и целые очищенные зубчики чеснока внутрь рыбы. Поставьте в разогретую до 160 °С духовку на 1,5 ч.
3. Порей промойте и нарежьте кусками длиной 6 см. Морковь нарежьте соломкой. Вешенки нарежьте крупными кусками. Обжарьте в 2–3 ст. л. разогретого растительного масла морковь и вешенки 4 мин. Добавьте порей и горошек, готовьте еще 3 мин., постоянно помешивая. Снимите с огня и оставьте овощи в теплом месте.
4. В сотейнике смешайте 1 стакан воды с уксусом, вином и соевым соусом. Добавьте томатную пасту и сахар, перемешайте. Поставьте на сильный огонь и доведите до кипения. Крахмал разведите в 1/2 стакана воды и осторожно влейте в соус. Уменьшите огонь и готовьте, помешивая, 6 мин.
5. Влейте половину соуса в овощи, перемешайте. Готовую рыбу полейте оставшимся соусом и подайте к столу вместе с овощами.

**Совет гастронома**

Костлявого карпа хитроумные китайцы надрезают с боков, поливают вином и натирают солью для того, чтобы размягчились все мелкие косточки. За полтора часа в духовке они полностью растворяются. Чтобы гарантировать успех этой операции, дайте подготовленному к запеканию карпу постоять 10–15 мин.





**Фиш & Чипс** Жарить рыбу и картофель не только в одной и той же посуде, но и в том же самом фритюре! «Фи!» – скажете вы и будете неправы. Fish'n'chips – одно из самых популярных английских блюд. Его готовят в каждом пабе, причем и навывнос тоже. Так что встретив на улицах Лондона джентльмена с бумажным кулечком в руках, знайте, что в этом кулечке не семечки и даже не пончики, а Фиш & Чипс. А те, кого волнуют вопросы диеты, обычно не едят кляр – рыба внутри него сама по себе удивительно вкусная.

600 г филе белой рыбы (пикша, треска, сайда, скат, камбала, морской окунь, лucciан)  
4 крупные картофелины  
2 ст. л. крахмала  
соль, черный перец  
растительное масло для фритюра

**Для теста:**

1,25 стакана муки  
1,5 стакана светлого пива

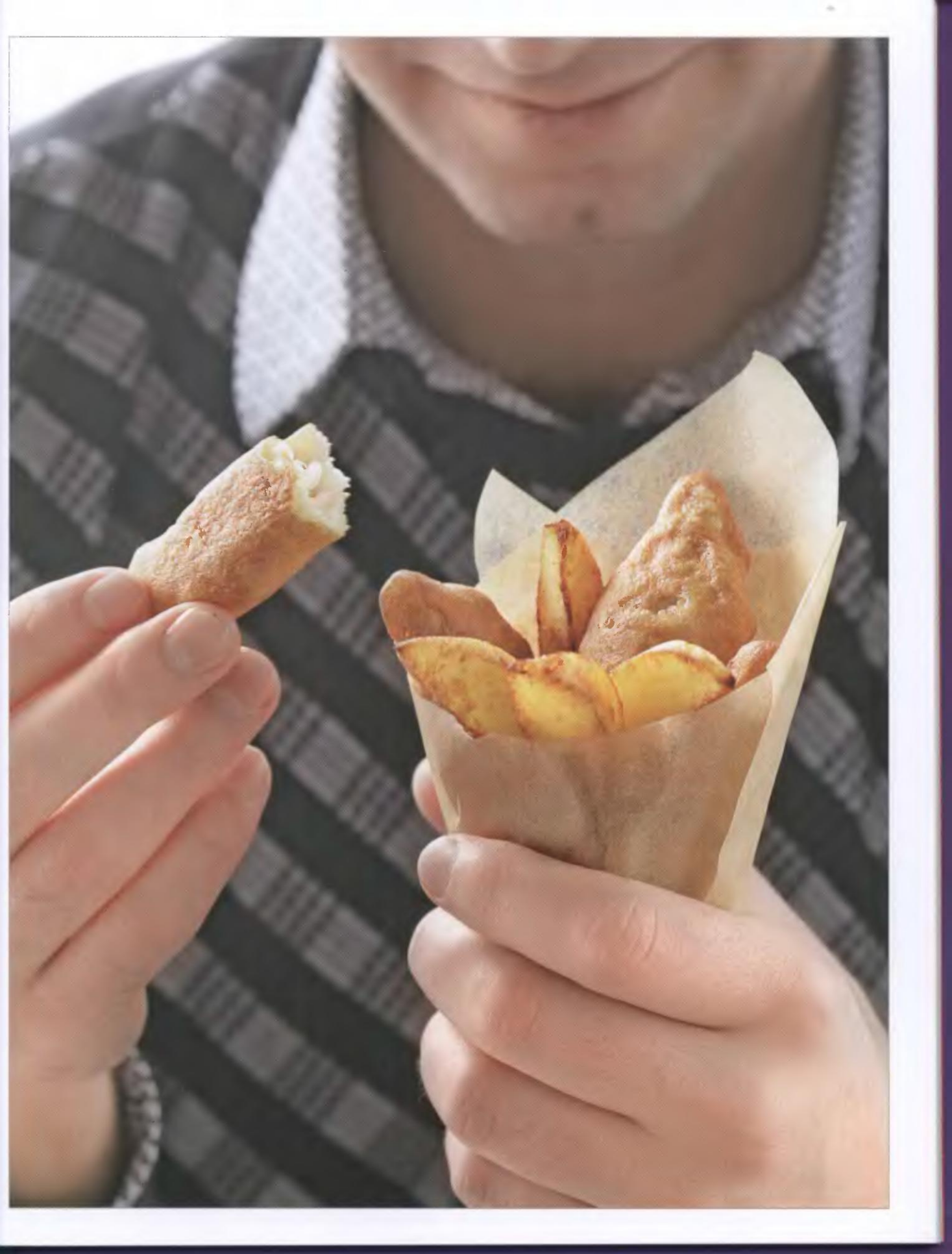
**4 порции**

Подготовка: 50 мин.  
Приготовление: 15–20 мин.

1. Просейте муку в большую миску, сделайте в центре углубление и тонкой струйкой влейте в него пиво. Венчиком вымесите однородное тесто, накройте и оставьте.
2. Картофель нарежьте треугольными дольками толщиной 1,5–2 см. Положите в миску с холодной водой на 10 мин. Откиньте на дуршлаг и тщательно обсушите.
3. Во фритюрницу налейте растительное масло, оно должно составить 1/3 ее объема. Разогрейте его до 160 °C. Порциями обжаривайте картофельные чипсы по 5 мин.
4. Рыбу очень хорошо обсушите, нарежьте крупными кусками. Обвалийте каждый кусок сначала в крахмале с солью и перцем, затем окуните в тесто из пива, встряхните, чтобы удалить лишнее тесто. Обжаривайте порциями в том же фритюре по 5–7 мин. каждый кусок, в зависимости от его толщины. Выкладывайте на бумажные полотенца.
5. Шумовкой выловите мелкие кусочки теста из масла. Увеличьте огонь и разогрейте масло в сотейнике до 180 °C. Обжаривайте порциями подготовленные картофельные чипсы, пока они не станут хрустящими. Шумовкой выкладывайте их на бумажные полотенца, чтобы стек излишек масла. Подавайте горячими вместе с рыбой.

**Совет гастронома**

С Фиш & Чипс обычно подают морскую соль и солодовый уксус темно-коричневого цвета, которым сбрызгивают куски рыбы. Мы пробовали заменить его на более распространенный у нас уксус из хереса – получилось отлично.





**Рыба по-йеменски** У арабских народов рыба – продукт не самый традиционный, хотя большинство территорий арабских стран омывается теплыми, богатыми рыбой морями. Но развитое рыболовство предполагает оседлый образ жизни, ведь лодки и снасти не погонишь с места на место, как отары овец и стада верблюдов. Тем не менее арабы умеют готовить рыбу и придумывают вот такие изящные рецепты.

500 г филе белой морской рыбы  
1 красная луковица  
2 морковки  
маленький острый перчик чили  
сок половины лайма  
6 лавровых листьев  
250 г консервированных  
в собственном соку помидоров  
2 ст. л. растительного масла  
2 средних пучка петрушки  
2 зубчика чеснока  
1 ст. л. сахара  
соль

#### 4 порции

Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Рыбное филе нарежьте кусками по 5 см шириной. Лук и морковь нарежьте кружками, очищенный от семечек перец – кольцами.
2. В кастрюлю с толстым дном положите половину подготовленной рыбы, затем половину овощей и 3 лавровых листа. Положите следующий слой рыбы, затем оставшиеся овощи и лавровые листья.
3. Помидоры протрите в миску через сито. Добавьте растительное масло, почти весь сахар и соль. Залейте этой смесью рыбу с овощами. Готовьте на сильном огне 5 мин. Уменьшите огонь, накройте кастрюлю крышкой и тушите еще 5 мин.
4. Зелень и чеснок мелко нарежьте. Пестиком перетрите зелень с чесноком, добавьте щепотку сахара и сок лайма. Рыбу с овощами выложите на блюдо, заправьте получившимся соусом.

3



4



#### Совет гастронома

Как вы понимаете, лавровые листья играют в этом рецепте весьма важную роль. Они не должны быть свежими – сильный запах эфирного масла заберет все остальные. Они не должны быть пересушенными – от них просто мало проку. Постарайтесь купить листья, которые были высушены не так давно. Их легко отличить от старых по более интенсивному цвету.





**Суши и сашими** Японская кухня стала у нас настолько родной, что пора учиться готовить эту еду дома. Начнем с ломтиков сырой рыбы – сашими и куска рыбы на «колобке» из риса – суши. Рыбу нужно брать самую надежную, самую свежую – мы с помощью нашего любимого повара-«япониста» Николая Николаевича Чернышева, обучающего нас всем премудростям японской кухни, выбрали лосося.

900 г филе спинки лосося для сашими  
900 г филе лосося для суши  
2 стакана риса для суши (например, японика)

**Для заправки к рису:**

8 ст. л. рисового или другого (но только не столового!) уксуса  
4 ст. л. сахара  
1 ст. л. соли

**Для обязательного гарнира:**

маринованный имбирь  
васаби  
соевый соус

**Примерно 24 порции**

Подготовка: 1 ч 25 мин.

Приготовление: 15–20 мин.

1. Рис промойте в 5–6 водах до прозрачности воды. Залейте холодной водой из соотношения 1:1 плюс еще 10% воды, доведите до кипения, убавьте огонь до минимума, закройте крышкой и варите 13–14 мин., не открывая. Укройте кастрюлю пледом на 30–40 мин. Приготовьте заправку, нагрев вместе все ингредиенты, чтобы растворились сахар и соль. Заправка должна быть теплой.
2. Переложите рис в большую деревянную нелакированную посудину (образовавшуюся на дне кастрюли корочку для суши не используют). Выложите теплый рис в центр, вылейте всю заправку, раскидайте рис лопаточкой, потом вместе с заправкой соберите обратно в центр – и так 4 раза. Оставьте на 10–15 мин. – когда вы делаете «колобки», температура риса должна быть 32–34 °C, не холоднее. Внимание: если у вас не деревянная посуда, уменьшите количество заправки на 1/3.
3. Чтобы сделать «колобки» для суши, смочите руки водой, возьмите 1 ст. л. риса и слепите продолговатый «колобок», сжимая рис четырьмя пальцами и подправляя края большим пальцем – в процессе обжимки колобок должен как бы крутиться в ладони.
4. Подготовьте рыбу. Для сашими нарежьте спинку поперек волокон на куски толщиной 1 см. Для суши нарежьте оставшееся филе наоборот – вдоль волокон и толщиной 0,5 см. Затем положите рыбу для суши поперек пальцев на нижние фаланги. На рыбу положите подготовленный колобок и придайте ему окончательную форму в зависимости от размера куса рыбы, придавливая рис указательным пальцем. Затем переверните суши и прижмите пальцами рыбу по бокам – она должна плотно прилегать к рису.
5. Уложите суши и сашими на доску или тарелку, по отдельности или вместе. Подайте с гарнирами: хрустящим – «кен» (обычно дайкон, редис, огурец, морковь); острым – «карами» (васаби, имбирь, горчица, тертый дайкон с красным перцем) и дающим приятный вкус во рту – «цума» (листки или побеги периллы, мяты, смородины). По японской традиции едой должна быть занята лишь одна треть тарелки – на 2/3 можно поставить украшения. А саму еду нужно чуть сместить от центра, выстраивая на тарелке перспективу – как на сцене в театре, чтобы перед гостем было свободное пространство.

3



4









**Роллы** Если бы мы сейчас устроили опрос населения, наверняка выяснилось бы, что самыми популярными японскими роллами у нас в стране являются «Калифорния» и «Филадельфия» – то есть роллы, адаптированные под вкусы американцев. Но мы вам покажем «принципиальные» роллы: хосо-маки (тонкий ролл, завернутый в водоросли) и уро-маки (толстый ролл, вывернутый начинкой наружу).

2 стакана риса для суши (например, японика)  
4 больших листа водорослей нори  
60 г рыбного филе для хосо-маки  
150 г рыбного филе для уро-маки  
1 спелый авокадо  
1 длинноплодный огурец,  
или 3 небольших  
тобико (икра летучей рыбы),  
или семечки кунжута  
для обваливания

**Для заправки к рису:**

8 ст. л. рисового или другого  
не столового уксуса  
4 ст. л. сахара  
1 ст. л. соли

**Для обязательного гарнира:**

маринованный имбирь  
васаби  
соевый соус

**Примерно 30–35 порций**

Подготовка: 1 ч 25 мин.

Приготовление: 25–30 мин.

1. Приготовьте рис (см. стр. 214). Для хосо-маки возьмите 2 листа нори. Положите лист нори на макису, циновку для роллов, гладкой стороной вниз, шероховатой стороной вверх, (чтобы рис лучше прилипал). Выложите на лист теплый рис и разровняйте так, чтобы по длинному краю осталось свободное пространство примерно 1 см. Слой риса – примерно 0,5 см (3–4 рисинки).
2. Для начинки нарежьте рыбу тонкими полосками; огурец очистите от семян, также нарежьте тонкими полосками. Выложите начинку вдоль длинного края нори, закрытого рисом, отступив на 0,5 см. При помощи циновки сверните ролл, прижимая его при каждом повороте.
3. Затем тонким острым ножом, перед каждым движением обмакивая его в горячую воду, нарежьте получившийся ролл на куски толщиной 3–4 см. Можно делать это так: сначала разрежьте ролл пополам, потом положите два куса рядом и разрежьте их еще пополам, а потом – еще раз пополам каждую получившуюся половину. Чтобы роллы не мялись во время разрезания, сначала надрезайте нори, а потом одним движением разрезайте ролл до конца.
4. Так же уложите оставшиеся листы нори для уро-маки; на них выложите теплый рис и разровняйте так, чтобы с одной стороны лист был на 1 см не закрыт рисом, а с другой стороны рис выступал за нори на 1 см.
5. Переверните основу для ролла рисом вниз, на нори выложите полоски рыбы, огурца и авокадо (авокадо нужно очистить от кожуры, косточку удалить). Сверните ролл при помощи циновки, прижимая его при каждом повороте. Тобико выложите на бумажное полотенце ровным слоем, слегка подсушите на воздухе. Оберните ролл в тобико и нарежьте так же, как хосо-маки. Подавайте роллы с имбирем, васаби и соевым соусом.

2

3









Рыбу, как правило, нужно готовить просто и быстро. Но из любого правила есть исключения. Созданы эти исключения, чтобы тот, кто воплощает их в жизнь, получил свою порцию восхищения и обожания со стороны друзей и домочадцев. Потому что потратил время и силы, приготовил для них нечто особенное, непростое и изысканное.

Впрочем, для тех, кто вырос вдали от морей и рек – таких, в которых можно ловить рыбу, чтобы ее есть, а не просто для развлечения, – рыба уже сама по себе блюдо особенное...

**«Косички» из хека** Любую, даже самую незамысловатую рыбу можно превратить в кулинарный шедевр. Вот, например, хек. У нас к нему традиционно относятся как к рыбе скучной и будничной и никогда не включают в праздничное меню. А вот итальянские, испанские и португальские кулинары очень ценят его тонкий и нежный вкус. Конечно, если речь идет о свежей, а не перемороженной рыбе.

4 длинных куска филе хека  
500 г небольших шампиньонов

**Для соуса:**

2 кочана салата айсберг  
3 зубчика чеснока  
1 небольшая луковица  
1 лавровый лист  
1 ч. л. кукурузного крахмала  
1 ч. л. лимонного сока

оливковое масло для обжаривания  
соль, свежемолотый перец (белый и черный)

**4 порции**

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 12 мин.

1. Для соуса салат разберите на листья. Лук и чеснок крупно нарежьте. Разогрейте в сотейнике 1,5 ст. л. оливкового масла. Обжарьте лук и чеснок на среднем огне до мягкости, 5 мин. Добавьте крупно нарезанные листья салата, раскрошенный лавровый лист и готовьте еще 2 мин. Переложите все в блендер и измельчите в однородное пюре. Верните в сотейник, добавьте еще 1 ст. л. масла, приправьте по вкусу солью и белым перцем и поставьте на слабый огонь. Разведите крахмал в лимонном соке, влейте в соус и готовьте, помешивая, 3–4 мин. Соус должен слегка загустеть. Снимите с огня, накройте и оставьте в теплом месте.
2. Шампиньоны почистите щеткой, разрежьте пополам. Разогрейте в сковороде 2 ст. л. оливкового масла, готовьте грибы на сильном огне до золотистого цвета, 5 мин. Снимите с огня, накройте и оставьте в теплом месте.
3. Одно филе хека положите на разделочную доску. Отступив от хвоста примерно 2 см, разрежьте филе на 3 продольные полоски одинаковой ширины. Начиная с хвоста, заплетите полоски в косичку и закрепите конец зубочисткой. Так же подготовьте оставшиеся филе. Приправьте солью и свежемолотым черным перцем. Поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 12 мин.
4. Обжаренные шампиньоны добавьте в приготовленный соус, прогрейте на небольшом огне до нужной температуры и разложите по тарелкам. Сверху положите рыбные «косички».

**Совет гастронома**

Вы можете сильно облегчить себе жизнь в день приема гостей, если соус и шампиньоны приготовите накануне.





**Рыбный киш** Киш – французский открытый пирог из песочного теста с начинкой из яиц, сливок, молока и сыра с различными добавками. Обычно в него добавляют копченую рыбу или бекон. Подают пирог горячим и обязательно с зеленым салатом.

**Для теста:**

1,5 стакана муки  
2 яйца  
2 ст. л. сметаны  
100 г сливочного масла  
щепотка соли

**Для начинки:**

200 г семги или форели холодного копчения  
200 г масляной рыбы холодного копчения  
3 яйца  
150 мл нежирных сливок  
150 мл молока  
150 г швейцарского сыра  
щепотка молотого мускатного ореха  
1 ст. л. растительного масла

**6 порций**

Подготовка: 1 ч 10 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Для теста просейте муку с солью. Добавьте нарезанное кубиками холодное масло. Ножом порубите масло вместе с мукой, пока оно не будет напоминать хлебные крошки. Вбейте по одному яйцу и добавьте сметану. Замесите тесто. Переложите его на присыпанную мукой рабочую поверхность и вымесите до эластичности. Скатайте тесто в шар, заверните в пленку и положите в холодильник минимум на 30 мин.
2. Для начинки взбейте яйца, сливки и молоко. Затем добавьте натертый сыр и мускатный орех. Круглую форму для выпечки с невысокими бортиками смажьте растительным маслом. Тесто раскатайте в круг диаметром на 4–5 см больше диаметра формы. Выложите его в форму так, чтобы были закрыты дно и бортики. Наколите тесто вилкой, влейте сырно-сливочную смесь и поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 25 мин.
3. Вырежьте из пергамента круг такого же диаметра как у формы для выпечки. Оба вида рыбного филе нарежьте длинными полосками шириной 1 см. Положите на пергаментный круг в ряд полоски красной рыбы, сортируя их по длине. Берите по одной полоске белой рыбы и пропускайте их через красные полоски «корзиночным плетением», также сортируя по длине.
4. Достаньте пирог из духовки. Возьмите пергамент с «плетенкой» двумя руками и, слегка наклонив его над пирогом, дайте «плетенке» соскользнуть на поверхность пирога. Если по краям остались пустые места, прикройте их оставшимися кусочками рыбы.
5. Верните киш в духовку еще на 15 мин., уменьшив температуру до 180 °С. Подавайте теплым или горячим с зеленым салатом.

3



4

**Совет гастронома**

Конечно, приготовить такой пирог в прямоугольной форме намного проще, полоски рыбы не надо сортировать по длине, а выглядеть он все равно будет исключительно эффектно. Но киш бывает только круглым! Впрочем, мы знаем выход для тех, кому не хочется сильно заморачиваться. Назовите этот пирог по-другому!







**«Сердечки» из камбалы с кольцами из сладкого перца** Уменьшите ингредиенты вполовину, у вас получится идеальное блюдо для романтического ужина – красивое, сытное и одновременно легкое. И выглядит весьма символично, и нет опасности, что любимый человек переест и быстро заснет.

4 филе камбалы  
2 красных сладких перца  
2 зеленых сладких перца  
2 желтых сладких перца  
1 стебель лука-порея (только белая часть)  
1 лимон  
1 ст. л. сливочного масла  
1 ч. л. сахара  
щепотка молотой гвоздики  
щепотка белого перца  
соль  
растительное масло

#### 4 порции

Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. У перцев срежьте верхушки и удалите семена. Нарежьте перцы кольцами шириной 1 см. Лук-порей нарежьте тонкими кружками, промойте и обсушите. Ножом для чистки овощей снимите с лимона длинными лентами цедру и нарежьте ее тонкими продольными полосками. Выжмите из лимона сок.
2. Разогрейте в большой сковороде 1 ст. л. растительного и сливочное масло. Обжарьте полоски цедры 1 мин. Добавьте лук-порей, готовьте 3 мин. Затем положите перцы и готовьте 4 мин. Уменьшите огонь, приправьте половиной лимонного сока, сахаром, гвоздикой, белым перцем и солью по вкусу, перемешайте и готовьте еще 6 мин. Снимите с огня.
3. Филе камбалы натрите солью. Положите одно филе на разделочную доску и, отступив от хвоста 1,5 см, разрежьте вдоль на 2 части. Подверните полоски внутрь, придав филе форму сердечка, и закрепите подвернутые концы зубочисткой.
4. Противень смажьте растительным маслом, поместите на него «сердечки», сбрызните оставшимся лимонным соком и растительным маслом, запеките в разогретой до 190 °С духовке 15 мин. На порционные тарелки разложите овощи, сверху положите «сердечки» из камбалы. Подавайте немедленно.

#### Совет гастронома

«Сердечки» можно приготовить из других видов рыб с одним обязательным условием: форма у рыбы должна быть круглой или овальной.





**Рыбные рулеты на циновке из лука-порей** Почти во всех рецептах используется только белая часть лука-порей, а плотные зеленые листья, как правило, летят в мусор. Нам стало жаль зеленой половины, и мы придумали ей вот такое вкусное применение.

600 г филе гренадера, тилапии  
или рыбы-талисмана  
200 г сыра бри  
500 мл рыбного бульона (см. стр. 22)  
1 большой стебель лука-порей  
1 морковь  
сок 1 лимона  
1 ст. л. сливочного масла  
соль, белый перец  
растительное масло

#### 4 порции

Подготовка: 50 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Лук-порей тщательно вымойте. Белую часть нарежьте тонкими колечками. Зеленые листья отложите. Морковь очистите и нарежьте тонкой соломкой. Разогрейте в сотейнике 2 ст. л. растительного масла, на среднем огне обжарьте лук и морковь 5 мин. Снимите с огня. Холодный сыр нарежьте небольшими кубиками. Половину сыра добавьте в сотейник с овощами. Посолите, поперчите по вкусу, перемешайте.
2. Рыбное филе разрежьте на 4 длинных куса, сбрызните соком лимона. Положите на каждый смесь овощей с сыром, сверните рулетиком и закрепите деревянными зубочистками. Форму для запекания смажьте растительным маслом. Выложите в нее рыбные рулетики, накройте фольгой и запекайте в разогретой до 200 °С духовке 10 мин.
3. В широкой кастрюле вскипятите воду. Опустите зеленые листья лука-порей и варите на маленьком огне 3 мин. Шумовкой переложите листья в миску с холодной водой, затем обсушите на бумажных полотенцах.
4. Разрежьте каждый лист порей на 3 или 4 продольные полоски, затем нарежьте полоски отрезками 12–14 см длиной. Положите на стол 5–6 полосок, плотно придвинув их друг к другу. Для удобства один край полосок можно прижать чем-нибудь тяжелым, например, этой книгой. Вплетите следующие 5–6 полосок по принципу циновки. Таким же способом сплетите из полосок еще 3 «циновки».
5. Рыбный бульон доведите до кипения, на среднем огне уварите до четверти объема. Добавьте оставшийся сыр и сливочное масло, готовьте, постоянно помешивая, 5 мин. Приправьте солью и перцем. На блюдо выложите «циновки» из порей, сверху – рыбные рулеты. Полейте соусом и подайте.

2

3

4



#### Совет гастронома

Вместо сыра бри можно взять сыр с голубой плесенью. Тогда у блюда будет более острый вкус.





**«Кольца» из скумбрии с крабами и фруктовым салатом** Сочетание рыбы, морепродуктов и фруктов не только изысканно, нарядно, но и очень впечатляет. Представляете, сколько в одном блюде витаминов и прочих полезнейших веществ!

4 филе скумбрии  
250 г готового крабового мяса  
1 небольшой кочан салата фризе  
1 спелый манго  
1 крупный испанский апельсин  
1 кислое яблоко  
200 г крупного белого винограда  
1 ст. л. лимонного сока  
4 ст. л. белого сухого вина  
соль, свежемолотый черный перец  
растительное масло

#### 4 порции

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 20 мин.

1. Салат разберите на листья. Манго и яблоко очистите от кожуры и косточки/сердцевины, нарежьте кубиками, сбрызните лимонным соком. С апельсина острым ножом срежьте кожуру так, чтобы была видна мякоть. Вырежьте «филе» по долькам. Ягоды винограда снимите с веточки и разрежьте каждую пополам, удалите косточки. Крабовое мясо разберите на волокна, удалив хитиновые пластинки.
2. Смешайте в большой миске листья салата, манго, яблоко, апельсин и виноград. Поставьте в холодильник на 30 мин. Добавьте крабовое мясо, перемешайте и верните в холодильник.
3. Каждое филе скумбрии посолите, поперчите и разрежьте, отступив на 1,5 см от хвоста, на три продольные полоски одинаковой ширины. Сплетите 4 косички, сверните каждую в кольцо и закрепите зубочисткой. Положите на смазанный маслом противень, сбрызните белым вином и готовьте в разогретой до 190 °С духовке 15 мин. Разложите по тарелкам, внутрь каждого кольца положите горкой фруктовый салат с крабами. Подавайте теплым.

#### Совет гастронома

Набор фруктов можно менять или дополнять в зависимости от сезона. Летом вместо апельсина можно взять свежую малину и красную смородину, зимой в этом рецепте будет нелишней хурма.





**«Тюрбаны» из сибаса с белыми грибами и зеленой спаржей** Эти сооружения из рыбы – популярное ресторанное блюдо. Наверное, потому что они очень эффектно смотрятся на столе, к тому же не требуют никаких сверхъестественных усилий. Для начинки существуют сотни вариантов. Мы вам предлагаем наш любимый.

600 г филе сибаса  
12 стеблей зеленой спаржи  
600 г белых грибов  
2 зубчика чеснока  
12 листочков розмарина  
2 ст. л. сливок жирностью 35%  
3 ст. л. оливкового масла  
растительное масло для смазывания  
соль

#### 4 порции

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 15 мин.

1. Грубые концы спаржи очистите от кожицы, свяжите стебли в пучок и отварите в кипящей подсоленной воде на маленьком огне, 7 мин. Переложите в миску с ледяной водой на 3 мин., обсушите. Отрежьте сверху примерно 8 см. Оставшиеся стебли нарежьте произвольно.
2. Грибы тщательно почистите щеткой и нарежьте небольшими ломтиками. Чеснок измельчите. Разогрейте в сковороде 2 ст. л. оливкового масла, обжарьте чеснок и листочки розмарина 1 мин. Добавьте грибы и обжарьте их на сильном огне до золотистого цвета, 6 мин. Перед тем, как снять с огня, посолите по вкусу. 2 ст. л. обжаренных грибов, нарезанные стебли спаржи и сливки измельчите блендером в однородное пюре.
3. Разрежьте филе сибаса на 4 длинных куса. Отступите от «хвоста» каждого куса 1,5 см и отрежьте со стороны брюшка тонкую полоску (примерно 0,7 см). Смажьте филе 1 ст. л. пюре из грибов и спаржи и сверните от «головы» к «хвосту» трубочкой. Оберните «тюрбан» в противоположном направлении отрезанной полоской и подоткните конец. Для надежности получившийся узелок можно закрепить зубочисткой. Так же приготовьте еще 3 «тюрбана».
4. Поместите «тюрбаны» на смазанный растительным маслом противень, вставьте в центр каждого по 3 оставшихся стебля спаржи верхушками вверх, сбрызните оставшимся оливковым маслом и запекайте в разогретой до 190 °C духовке 15 мин. Подавайте с жареными грибами.

#### Совет гастронома

В этом рецепте можно использовать качественные замороженные белые грибы, а вот с сушеными получается не так вкусно. В «тюрбаны» отлично сворачивается филе лососевых рыб, а также дорады, хека и сига.





**Вариации рыбного гаспаччо** Это блюдо не подают «в лучших домах Лондона». Его подают на королевских приемах! Так что приготовив его для своих самых дорогих людей, можете смело рассказывать, что не всякая VIP-персона лакобилась такой прелестью. А блюдо – действительно прелесть! Легкое, изящное и очень эффектное.

**Для томатного гаспаччо:**

8 филе консервированных анчоусов  
2 крупных спелых помидора  
1 сладкий красный перец  
1 небольшая луковичка  
1 зубчик чеснока  
2 куска белого хлеба  
1 ст. л. красного винного уксуса  
2,5 ст. л. оливкового масла  
«экстра вирджин»  
3,5 ст. л. водки  
соль, свежемолотый черный перец

**Для гаспаччо из сельдерея:**

250 г филе семги  
10 черешков сельдерея с листьями  
1 небольшой огурец  
1/4 стакана рыбного бульона  
1/4 стакана сухого martini  
4 ст. л. оливкового масла  
«экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

**Для гаспаччо из желтого перца:**

250 г филе трески  
2 сладких желтых перца  
1/4 стакана рыбного бульона  
1/4 стакана белого portвейна  
4 ст. л. оливкового масла  
«экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

**Для гаспаччо из фенхеля:**

250 г филе рифового окуня  
2 небольших фенхеля  
1/4 стакана белого сухого вина  
1/4 стакана рыбного бульона  
4 ст. л. оливкового масла  
«экстра вирджин»  
соль, свежемолотый белый перец

**8–10 порций**

Подготовка: 1 ч 10 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Сначала подготовьте рыбу для всех видов гаспаччо. Если анчоусы консервированы в масле, выложите их на бумажные полотенца, чтобы масло стекло. Если анчоусы в рассоле, промойте от соли и нарежьте тонкими лентами. Филе семги, трески и рифового окуня натрите черным перцем, положите в сотейник, залейте кипящей водой так, чтобы она слегка покрывала рыбу, на маленьком огне доведите до кипения, готовьте 3 мин. Снимите с огня, дайте полностью остыть в бульоне. Затем разберите рыбу на «хлопья».
2. Для томатного гаспаччо с хлеба срежьте корки, мякоть раскрошите. На помидорах сделайте сверху крестообразный надрез, положите в кипяток на 30 сек., обдайте холодной водой и снимите кожицу. Перец разрежьте пополам, удалите плодоножку с семечками. Произвольно нарежьте перец, помидоры, лук и чеснок, измельчите в блендере в пюре. Продолжая взбивать, добавьте хлебные крошки, 1/4 стакана холодной кипяченой воды, уксус, масло, водку, 4 кубика льда, черный перец и соль. Перелейте в кувшин или другую емкость и поставьте в холодильник.
3. Для гаспаччо из сельдерея сельдерей и огурец произвольно нарежьте. Измельчите в блендере в пюре, добавив рыбный бульон, martini, масло, 4 кубика льда, соль и перец. Протрите через сито, перелейте в отдельную емкость и поставьте в холодильник.
4. Приготовьте гаспаччо из желтого перца. Перцы разрежьте пополам и удалите плодоножку с семенами. Мякоть нарежьте кусочками и измельчите в блендере в пюре, добавив рыбный бульон, portвейн, масло, 4 кубика льда и соль. Также поставьте в холодильник.
5. По этой же технологии приготовьте гаспаччо из фенхеля. Поставьте в холодильник.
6. Подавать гаспаччо можно двумя способами. Можете разлить все виды по отдельным прозрачным бокалам – «спрятать» в каждом свою рыбу. В томатный гаспаччо положите анчоусы, в гаспаччо из сельдерея – кусочки лосося, в гаспаччо из желтого перца – трески и в гаспаччо из фенхеля – окуня. А можете налить в тарелки по несколько ложек разных гаспаччо, разместив их по 4 углам, а рыбу выложить сверху. Подавайте холодным, посыпав свежемолотым черным перцем и сбрызнув оливковым маслом.

**Совет гастронома**

Нам бы очень хотелось, чтобы вы приготовили это блюдо строго по рецепту. Оно стоит ваших стараний! Но зная по собственному опыту, что в жизни всякое бывает, мы просто обязаны предложить вам облегченный вариант. Такого же красивого цветового (но, увы, не вкусового) эффекта вы можете достичь, приготовив всего лишь один вид гаспаччо – из перца, используя сладкие перцы разных цветов. А их обычно как раз четыре – красный, зеленый, желтый и оранжевый.





**Фаршированная щука** Не путайте эту щуку с «рыбой фиш». Это более сложный рецепт, требующий определенного мастерства. Но какой это блюдо производит фурор! Имеет смысл познакомиться.

1 очень свежая щука весом 1–1,5 кг  
1 батон белого хлеба  
1,5 стакана молока  
2 яйца  
150 г оливок без косточек  
4–5 зубчиков чеснока  
средний пучок укропа  
средний пучок петрушки  
средний пучок зеленого лука  
соль, черный перец  
растительное масло

**10–12 порций**

Подготовка: 1 ч 20 мин.

Приготовление: 1 ч 15 мин.

1. Щуку очистите от чешуи и тщательно вымойте. Ножницами вырежьте жабры. Сделайте с двух сторон надрезы вдоль жаберных щелей. Полоска кожи, соединяющая спинку с головой рыбы, должна остаться нетронутой.
2. Отогните голову рыбы назад и, при необходимости помогая себе небольшим острым ножом, снимите кожу как чулок.
3. Плавники вырежьте изнутри ножницами. Не доходя до хвоста 2–2,5 см, отсеките очищенное от кожи мясо. Таким образом, у вас должна получиться шкурка рыбы с головой, хвостом и плавниками. Расправьте ее и отложите.
4. Из тушки удалите внутренности, хребтовую и реберные кости. Мякоть нарежьте небольшими кусками, удаляя все косточки пинцетом.
5. С хлеба срежьте корки, мякоть замочите в молоке. Поместите в чашу блендера рыбное филе, слегка отжатый хлеб и яйцо. Измельчите в пюре.
6. Зелень мелко нарежьте, чеснок измельчите. Оливки нарежьте кружками. Добавьте в рыбный фарш зелень, чеснок и оливки, приправьте по вкусу солью и перцем. Перемешайте.
7. Переложите фарш в кондитерский мешок. Аккуратно заполните подготовленную кожу щуки. Противень смажьте растительным маслом. Поместите на него щуку брюшком вниз. Придайте ей форму полумесяца. Смажьте слегка взбитым яйцом и запекайте 1 ч 15 мин. в разогретой до 180 °С духовке. Перед подачей дайте постоять 20 мин. и нарежьте тонким острым ножом, окуная его в горячую воду. Подавайте теплым или холодным.

2



6



7







**Рыбная «бандероль»** Это блюдо сейчас в большой моде в Европе. Его готовят на семейные торжества и подают на стол, не снимая шпагата. И правильно делают – смотрится очень эффектно!

1 семга или морская форель весом  
2 кг  
1 ст. л. лимонного сока  
2 ст. л. меда  
2 ст. л. соевого соуса  
соль

**Для начинки:**

400 г очищенных варено-мороженных  
креветок  
1 небольшой сладкий перец  
7,5 см корня имбиря  
2 зубчика чеснока  
маленький пучок зеленого лука  
4 ст. л. жирных сливок  
1 ст. л. растительного масла  
соль, свежемолотый белый перец

**6 порций**

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 30 мин

1. Для начинки креветки заранее разморозьте на верхней полке холодильника, в дуршлаге. Зеленый лук нарежьте по диагонали небольшими кусочками. Перец очистите от плодоножки с семенами, нарежьте тонкими полукольцами. Чеснок и имбирь измельчите. Каждую креветку разрежьте вдоль пополам.
2. В сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте лук, перец, имбирь и чеснок до мягкости, 5 мин. Добавьте сливки, размешайте и готовьте, пока смесь не загустеет, 5 мин. Положите креветки, перемешайте и готовьте еще 1 мин. Снимите с огня, приправьте по вкусу.
3. Семгу, не снимая кожи, разделайте на 2 филе (см. стр. 16). Очень острым ножом сделайте в коже одного филе глубокие крестообразные надрезы.
4. Положите на стол кусок пергамента размером с противень. 4 отрезка шпагата, каждый по 30 см длиной, поместите на пергамент через равные интервалы. На него кожей вниз положите тот кусок филе, на котором нет надрезов.
5. Ровным слоем распределите по рыбе приготовленную начинку. Накройте вторым куском филе кожей вверх, слегка прижмите пергаментом и свяжите концы бечевки. Противень поставьте в духовку, разогретую до 220 °С. Через 5 мин. аккуратно переложите пергамент с рыбой на разогретый противень. Готовьте 30 мин.
6. В сотейнике разогрейте лимонный сок с медом и соевым соусом. Готовую рыбу переложите в пергаменте на сервировочное блюдо, полейте соусом, оставьте на 5 мин. и подавайте.



3

5



**Совет гастронома**

Подготовленную, но еще не запеченную рыбу можно завернуть в пленку и оставить в холодильнике на 1 день. Перед запеканием рыбу необходимо за 2 ч вынуть из холодильника, чтобы она нагрелась до комнатной температуры.





**Судак в свекольном «полене»** Почему-то считается, что свекла хороша только с соленой сельдью. Мы надеемся, что этот рецепт рассеет устоявшееся заблуждение. Летом приготовьте к судаку в качестве гарнира смешанный зеленый салат, одним из ингредиентов которого будет молодая свекольная ботва.

500–600 г филе судака  
3 средние свеклы  
2 небольшие луковицы  
4 зубчика чеснока  
100 г сливочного сыра  
1 яйцо  
1/2 стакана очищенных грецких орехов  
сок половины лимона  
3 ст. л. нежирных сливок  
2 ст. л. картофельной муки  
1/2 ч. л. молотой куркумы  
1/2 ч. л. сухой мяты  
4 ст. л. сливочного масла  
средний пучок укропа  
растительное масло  
соль, черный перец

**5–6 порций**

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 30 мин.

1. Свеклу очистите, натрите на крупной терке, заправьте лимонным соком, оставьте на 10 мин. Затем переложите в сито и отожмите сок, но не весь, иначе при обжаривании свекла будет подгорать. В сотейнике с толстым дном разогрейте 2 ст. л. сливочного масла и обжарьте в нем свеклу до мягкости, 6 мин.
2. Лук и чеснок измельчите. Грецкие орехи положите в кофемолку, смелите в муку. Укроп мелко нарежьте, смешайте с оставшимся сливочным маслом. В сковороде разогрейте 2 ст. л. растительного масла и на среднем огне обжарьте лук до золотистого цвета, 7–10 мин. Переложите лук в сотейник к свекле, перемешайте и тушите на медленном огне без крышки 6 мин.
3. Переложите свеклу с луком в глубокую миску. Добавьте чеснок, грецкие орехи и перемешайте. Затем добавьте сливочный сыр, яйцо, картофельную муку, куркуму, мяту, сливки. Посолите, поперчите по вкусу и еще раз тщательно перемешайте.
4. Филе судака обсушите бумажными салфетками и чуть подсолите. На лист фольги, тщательно промазанной растительным маслом, положите половину подготовленной свеклы, разровняйте. Сверху выложите половину рыбного филе. Аккуратно распределите по нему смесь масла с укропом. Накройте второй половиной филе. Затем выложите оставшуюся свеклу. С помощью лопатки или ножа с широким лезвием сформируйте из свеклы «полено».
5. Плотнo заверните «полено» в фольгу. Сделайте в фольге небольшие проколы, чтобы стекал сок. Уложите в форму для выпечки и готовьте 30 мин. в разогретой до 220 °С духовке. Слейте вытекший сок в сотейник, уварите до загустения. Переложите «полено» на сервировочное блюдо и осторожно снимите фольгу. Подавайте с уваренным соком, горячим или холодным.

3



4



5









# 13.

## Соусы

Только соус может превратить в шедевр простейший кусок пожаренной, запеченной или сваренной на пару рыбы (все это должно быть сделано очень правильно, конечно). Сочетать разные виды рыб и соусы – отдельное искусство. Главные принципы, впрочем, таковы: чем жирнее рыба, тем острее и кислее должен быть соус. Чем рыба нежнее, тем соус деликатнее. Чем ярче вкус рыбы, тем нейтральнее соус – и наоборот. Несложно, правда?

### Айоли

4 зубчика чеснока  
2 желтка  
1 ст. л. лимонного сока  
250 мл оливкового масла  
соль

Чеснок измельчите и взбейте блендером с желтками, лимонным соком и солью. Не выключая мотор, влейте тонкой струйкой масло. Взбивайте соус до загустения, затем переложите в миску, накройте пленкой и охладите 1 ч.

### Соус из щавеля

большой пучок щавеля  
150 г сливочного масла  
3 желтка  
1 ст. л. лимонного сока  
соль, свежемолотый черный перец

Щавель промойте, сложите в сито, опустите на 1 мин. в кипящую воду, выньте и обдайте ледяной водой. Обсушите и очень мелко нарежьте. В сотейнике растопите сливочное масло. Желтки взбейте в блендере (примерно 20 сек.), продолжая взбивать, влейте тонкой струйкой горячее сливочное масло. Взбивайте, пока соус не станет однородным. Добавьте лимонный сок и щавель, приправьте солью и перцем и взбивайте еще 20 сек.

### Соус тартар

1,5 стакана майонеза  
половина небольшой луковицы  
1 небольшой соленый огурчик  
1 ч. л. каперсов  
1 ч. л. лимонного сока  
1/4 ч. л. острой горчицы  
2 веточки петрушки  
соль, свежемолотый черный перец

Нарежьте очень мелко лук, огурчик, каперсы и листья петрушки. Смешайте в миске с лимонным соком, горчицей и майонезом. Приправьте по вкусу солью и перцем и поставьте в холодильник минимум на 1 ч.

### Винный соус

1/2 стакана белого сухого вина  
1/2 стакана сливок жирностью 22%  
1/2 стакана молока  
2,5 ст. л. сливочного масла  
1 перо зеленого лука  
3 ч. л. муки  
соль, свежемолотый черный перец

Зеленый лук измельчите и обжарьте в 1 ст. л. разогретого масла до мягкости. Влейте вино, доведите до кипения и готовьте на среднем огне, пока объем не уменьшится наполовину. Влейте сливки и молоко, еще раз доведите до кипения. Взбейте оставшееся масло с мукой, введите в соус и готовьте на минимальном огне, помешивая, пока соус не загустеет, 2–4 мин. Приправьте солью и перцем.





### Чертовски острый соус

1 стакан крепкого мясного бульона  
2/3 стакана белого сухого вина  
1 ст. л. белого винного уксуса  
половина небольшой луковицы  
1 веточка тимьяна  
1 небольшой лавровый лист  
1 ст. л. свежемолотого черного перца  
1 ч. л. кайенского перца  
соль

Лук очень мелко нарежьте и смешайте в сотейнике с вином, уксусом и черным перцем. Добавьте тимьян и лавровый лист. Доведите до кипения, уменьшите огонь и готовьте, пока объем соуса не уменьшится до 1/3. Влейте бульон, прокипятите в течение 2–3 мин. Немного остудите, затем протрите соус через сито. Добавьте соль и кайенский перец.

### Масло «Монпелье»

250 г сливочного масла  
большой пучок шпината  
2 яйца  
2 небольших маринованных огурчика  
2 веточки петрушки  
1 веточка тархуна  
1 ст. л. каперсов  
1 ч. л. лимонного сока  
свежемолотый черный перец

Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите. Отделите белки от желтков (белки в этом рецепте не понадобятся). Шпинат промойте, сложите в сито и опустите на 1 мин. в кипящую воду. Сразу же обдайте холодной водой, несколько раз интенсивно встряхните, затем измельчите в блендере вместе с желтками в пюре. Петрушку, тархун, огурцы и каперсы мелко нарежьте. Смешайте со шпинатом и лимонным соком. Добавьте сливочное масло комнатной температуры и тщательно перемешайте. Приправьте черным перцем по вкусу. Расстелите на столе 2 слоя пленки. Выложите на нее масло, придайте ему форму колбаски. Заверните пленку и поставьте масло в холодильник до полного застывания. Перед подачей нарежьте масло кружочками.

### Лимонное масло

250 г сливочного масла  
4 веточки петрушки  
2 ст. л. тертой лимонной цедры  
2 ст. л. лимонного сока  
1 зубчик чеснока

Петрушку и чеснок мелко нарежьте. Масло нагрейте до комнатной температуры, добавьте в него петрушку, чеснок, лимонную цедру и сок. Перемешайте. Расстелите на столе 2 слоя пищевой пленки. Выложите на нее масло, придайте ему форму колбаски. Заверните пленку и поставьте масло в холодильник до полного застывания. Перед подачей нарежьте масло кружочками.

### Соус из анчоусов

1,25 стакана нежирных сливок  
50 г консервированных анчоусов  
2 ч. л. сливочного масла  
2 зубчика чеснока

Сливки вскипятите в сотейнике с толстым дном и дайте покипеть на небольшом огне 8 мин., время от времени помешивая. Анчоусы обсушите бумажными полотенцами и очень мелко порубите. Чеснок очистите и измельчите. На небольшом огне растопите сливочное масло, добавьте анчоусы и чеснок и готовьте 1 мин. Влейте сливки, тщательно перемешайте и снимите с огня. Если считаете нужным, приправьте солью и перцем.







<b>Айоли</b>	традиционный французский соус – практически домашний майонез с добавлением чеснока.
<b>Анчоусы</b>	очень маленькие рыбки отряда сельдеобразных, специфически засоленные. Продаются в консервированном виде в оливковом масле. Очень соленные и пряные. Используются скорее как специя, чем как рыба. При нагревании их кусочки растворяются полностью, остается только вкус.
<b>Арахисовое масло</b>	растительное масло, которое добывается из очищенных орехов арахиса. В нерафинированном виде имеет красноватый цвет, в рафинированном – соломенно-желтый. Даже нерафинированное масло можно использовать для обжаривания, поскольку оно выдерживает высокую температуру нагревания, не образуя при этом вредных веществ. На арахисовом масле очень часто готовят в Азии.
<b>Базилик</b>	пряная трава с очень ярким вкусом и ароматом, весьма популярная как в Средиземноморье, так и в Азии, особенно в Таиланде. С греческого слово «базиликос» переводится как «царственный». Кавказский родственник базилика ярко-фиолетового цвета, называется «рейхан» (или «рейган»). У него более резкий вкус, а стебли слишком жесткие, чтобы их есть.
<b>Бальзамический уксус</b>	делается из белого винограда сорта треббьяно и выдерживается в дубовых бочках. Настоящий бальзамический уксус производится только в Модене или Реджо-Эмилии. Если на моденском уксусе красная этикетка, значит, его выдерживали как минимум 12 лет, если серебряная – то как минимум 18, а золотая этикетка говорит о выдержке от 25 до 100 лет. Чем уксус старше, тем он вкуснее, а его аромат насыщеннее. Бальзамический уксус очень недешев, но он исключительно долго хранится, и требуется его обычно всего несколько капель.
<b>Белый перец</b>	то же самое, что черный перец, только специально обработанный. Недозрелые ягоды перца (они красного цвета) вымачивают в воде, после чего у него отслаивается кожура и его аромат делается значительно более тонким, а сам он неострым.
<b>Васаби</b>	корень растения, которое является родственником хрена. В японской кухне используют и «вершки» растения, а за ее пределами васаби известен в качестве очень острой пасты зеленого цвета, которую подают к суши, сашими и роллам.
<b>Вок</b>	глубокая конусообразная сковорода, используемая в кухнях Юго-Восточной Азии. Продукты для приготовления в воке всегда нарезаются на маленькие кусочки, так как еда готовится на очень сильном огне, быстро и при постоянном помешивании. Вок позволяет сократить время приготовления и максимально сохранить аромат продуктов.
<b>Вустерский соус</b>	традиционный соус для английской кухни, рецепт которого был, по легенде, привезен из Индии. Делается на основе патоки, уксуса, перца чили, анчоусов, лука, чеснока, соевого соуса и других ингредиентов. У нас его часто неправильно называют «ворчестерским», поскольку по-английски он действительно пишется worcester. Но читается именно «вустер».



## 14. Словарь

<b>Гамбо</b>	очень густой пряный суп в каджунской кухне. Делается из рыбы, морепродуктов, мяса и риса – всего вместе или в разных сочетаниях.
<b>Гарам масала</b>	традиционная смесь пряностей с севера Индии, менее острая, чем смеси юга страны. Хотя каждая хозяйка готовит эту приправу немного по-своему, в нее обычно входят растертая в порошок корица, зира, гвоздика, мускатный орех или мускатный цвет и кардамон. Дешевые варианты содержат много черного перца, чили, сушеного чеснока, лаврового листа и кориандра. Она продается готовой, но ее легко можно сделать дома в ступке или в кофемолке.
<b>Зира</b> (ее еще называют кумин)	небольшие темно-коричневые, серые или черные, в зависимости от сорта, семечки родственницы петрушки, родом из Ирана, очень популярные в Азии. Она входит во многие смеси, например гарам масала, карри или чили. Продается и в виде порошка, но лучше покупать целые семечки.
<b>Имбирь</b>	корень растения с таким же названием. В Европу его завезли из Юго-Восточной Азии. Одна из самых популярных пряностей на Востоке. Его используют свежим, сушеным, консервированным. Имбирь имеет характерный сильный пряный аромат. Если вы употребляете свежий имбирь, то его предварительно нужно очистить.
<b>Кайенский перец</b>	очень острый перец родом из округа Кайенна в бывшей Французской Гвиане, теперь выращивается в Индии и Японии. Из него делают порошок, перемалывая мякоть вместе с семенами.
<b>Каперсы</b>	нераскрывшиеся бутоны кустарника. Их едят только маринованными. Вкус у них специфический, чуть горьковатый и пикантный.
<b>Кардамон</b>	плоды тропического растения, небольшие зеленые «коробочки» с несколькими семенами внутри. Имеет сладкий, пряный, совсем неострый запах, используется в сладких и несладких блюдах и напитках – целиком или только семена. Продается «коробочками» или уже размолотым, в порошке. Готовый порошок очень быстро теряет запах.
<b>Карри</b>	это слово может обозначать: 1) порошок – смесь специй; 2) пасту, также со смесью специй; 3) блюдо, сделанное с добавлением смеси специй. У порошка характерный желтый цвет, пряный аромат; он бывает разной остроты. В его состав обычно входят куркума (она дает желтый цвет), имбирь, перец, кориандр, зира, жгучий перец. Паста карри распространена не в Индии, а в Китае и Таиланде. В ее состав входят перцы чили, лимонное сорго, листья кафрского лайма и кокосовое молоко. Из зеленых чили делают зеленую пасту карри; из красных – красную; желтая паста карри делается с добавлением куркумы.
<b>Кляр</b>	полужидкое тесто на кисломолочных продуктах, пиве или воде, в которое обмакивают кусочки продуктов перед обжариванием.
<b>Кунжутное масло</b>	изготавливается из семечек кунжута. В рафинированном виде почти никогда не встречается. Если оно темно-коричневое с сильным ароматом – значит, сделано из обжаренных семечек. Если аромат не слишком сильный, а цвет светло-желтый – значит, из сырых. Для жарения не подходит: очень быстро горит. Кунжутное масло добавляют во многие блюда китайской и тайской кухни, особенно в сочетании с соевым соусом.



<b>Кунжут</b>	маленькие семечки растения родом из Африки и Азии. Бывают светлыми (значит, сырыми) или золотисто-коричевыми (обжаренными).
<b>Куркума</b>	ближайшая родственница имбиря, корень ярко-оранжевого цвета. У нас продается исключительно в сушеном виде. У порошка куркумы острый вкус и мускусный запах.
<b>Лавровый лист</b>	высушенный лист лавра благородного, дерева, растущего в Южной Америке и Южной Европе. Обладает сильным, часто доминирующим ароматом, поэтому его кладут в блюдо целиком во время готовки и вынимают через 5–7 мин.
<b>Лук-шалот</b>	небольшие луковички, напоминающие лук-севок. Шалот используется в тех рецептах, где недопустим сладковатый вкус. Сырым шалот практически не используется – только зелень.
<b>Майоран</b>	пряная средиземноморская трава, теперь растет практически повсюду в умеренном и субтропическом климате. Его листья и стебли в свежем и сухом виде используют как приправу – в основном к горячим блюдам. Майоран имеет сильный перечно-мятный аромат и слегка горьковатый вкус.
<b>Мускат</b>	вечнозеленое мускатное дерево родом с Молуккских островов; источник двух пряностей: мускатного ореха – косточка плода дерева и мускатного цвета – покрывающей косточку тонкой оболочкой. У мускатного ореха сладкий, жгучий, пряный и резкий вкус. У мускатного цвета – более тонкий и изысканный. Обе специи не рекомендуются покупать в уже измельченном виде – они мгновенно теряют аромат. Не путать с мускатом – десертным вином.
<b>Мусс</b>	легкое блюдо, в состав которого обязательно входят сливки, взбитые в пену белки и желатин. Муссы бывают десертные, а также мясные, рыбные и овощные.
<b>Нори</b>	сушеные и спрессованные в тончайшие листы водоросли. Употребляются в японской кухне для приготовления роллов, кроме того, добавляются в супы и салаты. Нори можно есть просто так как легкую, очень сытную и полезную закуску.
<b>Орегано</b> (у нас называется душица)	пряная трава с теплым, горьковатым вкусом, часто используемая в сушеном виде. Свежий орегано кладут в томатные соусы, сдабривают им пиццу, запекают рыбу.
<b>Паприка</b>	высушенные и смолотые в порошок красные сладкие перцы. Продается в двух видах: обычная паприка и копченая. Не путать со свежей паприкой (продолговатыми темно-красными крупными перцами).
<b>Пармезан</b>	итальянский твердый выдержанный сыр. Созревает около двух лет, и все это время его поверхность регулярно протирают растительным маслом. Он очень твердый, островатый и солоноватый. Его трут, режут, крошат. Идеальный вариант – пармезан, натертый от куска специальной теркой, но никак не фабричного помола из целлофанового пакетика.
<b>Паста</b>	в этой книге имеет два значения. 1) Общее название для всех «макаронных изделий» из пшеничной муки, в большинстве случаев итальянского происхождения. 2) Густая однородная масса.



#### 14. Словарь

<b>Пекорино</b>	итальянский сыр с сильным ароматом, немного напоминающий брынзу; делается из овечьего молока. В зависимости от степени зрелости очень различается по консистенции: может быть очень твердым и очень мягким.
<b>Помидоры, сушеные на солнце</b>	действительно вялятся на солнце или в духовке при очень низкой температуре. Имеют очень богатый вкус. Чаще всего продаются или в стеклянных баночках с оливковым маслом и травами, или в вакуумной упаковке. Масло нужно сливать, а помидоры выкладывать на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Вакуумные помидоры имеет смысл подержать 5 мин. в горячей воде, чтобы они восстановили консистенцию и вкус.
<b>Помидоры черри</b>	маленькие круглые помидорчики. Хороши не только своей декоративностью, но и тем, что круглый год (даже зимой) имеют одинаковый, довольно насыщенный вкус и аромат. Их едят в сыром виде, а также тушат, запекают и фаршируют, не снимая кожицы.
<b>Прованские травы</b>	традиционный набор зелени, свежей или сушеной, из Прованса, провинции на юге Франции. Прованский букет включает в себя, как правило, розмарин, майоран и тимьян. Вы можете составить такую сухую смесь сами, смешав 4 доли тимьяна и майорана, 2 доли розмарина и базилика и 1 долю шалфея или лаванды.
<b>Рикотта</b>	итальянский молодой белый сыр с очень нежным вкусом, по виду напоминающий творог. Рикотта делается из сыворотки, оставшейся при створаживании овечьего или коровьего молока. В нее добавляют фермент альбумин, прогревают и дают стечь. Рикотту солят, коптят и запекают – в разных регионах Италии по-разному. В некоторых случаях ее можно заменить нежирным рыночным творогом.
<b>Рисовый уксус</b>	традиционный продукт азиатской кухни, делается из рисового вина. Заменить его можно хересным или белым винным уксусом.
<b>Розмарин</b>	пряная трава родом с берегов Средиземного моря, но прекрасно растет и на Черноморском побережье, в Крыму или на Кавказе... Имеет волокнистые, твердые стебли и узкие листочки с довольно сильным камфарно-хвойным ароматом.
<b>Рыбный соус (нам пла)</b>	тайский рыбный соус. Один из самых любимых и характерных компонентов в тайской кухне. В Таиланде его готовят из ферментированной рыбы, выдерживаемой около года; во Вьетнаме (там его называют ньюк мам) – из креветок. На вкус он очень соленый, немного пахнет рыбой.
<b>Сахар коричневый</b>	имеет такой цвет в нерафинированном или частично рафинированном состоянии. Чем темнее сахар, тем больше в нем осталось патоки – а следовательно, больше аромата, витаминов и микроэлементов. Неочищенный сахар хранится плохо, поэтому коричневый сахар значительно дороже белого.
<b>Сорго лимонное (у нас его часто называют лимонной травой)</b>	многолетняя трава, растущая по всей Юго-Восточной Азии, с очень жесткими стеблями и ярко выраженным свежим цитрусовым вкусом. Его можно в крайнем случае заменять цедрой лайма, но результат все же сильно отличается. Эта приправа определяет вкус многих тайских и вьетнамских блюд.
<b>Тимьян (у нас еще называется чабрец)</b>	пряная трава с крошечными круглыми листочками, которые при растирании между пальцами издают сильный «осенний», земляной аромат. Очень хорош в жирных блюдах, которые надо долго готовить.

## 14. Словарь

<b>Тыквенное масло</b>	растительное масло из тыквенных семечек. Оно черно-зеленого цвета (если сделано из поджаренных семечек) или изумрудное (если из сырых). Жарить на нем нельзя, только заправлять готовые горячие блюда и салаты. Самое лучшее тыквенное масло делается в Австрии.
<b>Фенхель</b>	родственник укропа, «луковица» с хрустящей мякотью и запахом аниса.
<b>Филе</b>	кусочек рыбы, мяса или даже овоща или фрукта, очищенный от кожи и всех косточек.
<b>Цедра</b>	самый верхний слой цитрусовых. Срезать цедру нужно аккуратно, не задевая белого слоя. Последний, как правило, горьковат. Цедра служит для ароматизации блюд. Существует специальный прибор для ее приготовления, «зестер», – маленькая лопаточка с круглыми режущими отверстиями по верхнему краю.
<b>Черный перец</b>	он же «настоящий перец», незрелые и высушенные плоды древовидной лианы. В большинстве случаев должен быть свежемолотым. Покупка хорошей мельнички с несколькими степенями помола – отличная инвестиция.
<b>Чеснок</b>	ни коем случае не должен быть проросшим – у такого чеснока горьковатый и резкий вкус. Если вы разрезали чеснок и увидели внутри зарождающийся стебелек, удалите его. Чем больше измельчен чеснок, тем больше он дает аромата. Пресс для чеснока («чеснокодавилка») нарушает его структуру, используйте его только в том случае, когда вам нужен чесночный сок. Если вы не большой любитель этого запаха, ароматизируйте соусы целыми или разрезанными пополам зубчиками чеснока.
<b>Чили</b>	острый перец. Существуют полторы сотни его разновидностей, но их объединяют одним словом, произошедшим от древнеиндейского <i>txile</i> . Из разных сортов острых перцев делают порошок чили – он светлее по цвету, чем кайенский перец, более грубого помола и не такой острый. Кроме того, чили иногда продается в виде хлопьев (частично размолотый вместе с семенами). Вариантов соусов чили во всем мире и не сосчитать.
<b>Шалфей</b>	пряная трава с красивыми, как бы покрытыми серебристым мхом листиками. Родом шалфей из Сирии, теперь растет в Европе и в Америке. У нас это растение вошло в обиход только как лекарство для горла, и напрасно. У шалфея приятный тонкий аромат, напоминающий мелиссу, и чуть горький вкус.
<b>Шиитаке</b>	желтовато-коричневый гриб с плотной мякотью, которая слегка хрустит. В природе растет на каштанах, но его можно выращивать и искусственным образом на других деревьях (ольхе, дубе или клене). Сушеные шиитаке можно замочить в воде комнатной температуры – и через 2 ч готовить как свежие.
<b>Шнитт-лук</b> (у нас его еще называют лук-резанец, или сибулет)	ближайший родственник зеленого лука с очень тонкими и не острыми перышками. Шнитт-лук лучше не подвергать тепловой обработке – у него пропадет и аромат, и хрустящая текстура.
<b>«Экстра вирджин»</b>	масло первого холодного отжима, самое вкусное и полезное, с ярким ароматом и насыщенным вкусом. Это выражение употребляется почти исключительно по отношению к оливковому маслу. Оливковые масла, представленные в наших магазинах, сильно отличаются по качеству. Имеет смысл завести одну бутылку подешевле для жарки (оливковое масло выдерживает высокую температуру нагревания, не образуя вредных веществ) и одну подороже – для салатов.





# 15.

## Сравнительная таблица мер и весов (в граммах)

продукт	стакан тонкий 250 мл	стакан граненый 200 мл	столовая ложка	чайная ложка
мука пшеничная	160	130	30	10
крахмал	180	150	34	12
крупа гречневая	210	165	25	—
крупа манная	200	190	25	—
рис	240	180	30	—
овсяные хлопья	90	80	12	—
сахарный песок	230	180	25	10
сахарная пудра	180	140	20	7
соль	—	—	30	10
желатин в порошке	—	—	15	5
какао-порошок	—	—	25	9
кофе молотый	—	—	20	7
мак	150	135	18	5
молотые сухари	125	100	15	5
горох	230	200	—	—
фасоль средняя	220	190	—	—
чечевица средняя	210	180	—	—
миндаль	160	130	25	—
фундук	170	135	30	—
арахис	175	140	35	—
грецкие орехи	140	120	15	—
кедровые орехи	180	160	18	3
вишня	190	150	30	—
клубника	150	120	25	—
малина	140	110	20	—
черная смородина	180	130	30	—

продукт	маленький	средний	большой
луковица	50–90	100–150	160–200
морковка	50–70	80–150	160–250
свекла	100–150	160–240	250–350
помидор	70–90	100–150	160–300
пучок петрушки/кинзы/укропа	12–20	25–30	80–100
пучок шпината	100	200	400
пучок базилика	15–20	35–50	70–100
пучок рукколы	30–40	70–90	150–200
пучок тархуна	15–20	25–30	70–90



горсть  $\approx$  1/2 стакана  
 щепотка  $\approx$  1/4–1/3 чайной ложки  
 1 столовая ложка = 3 чайные ложки  
 8 столовых ложек = 1/2 стакана





- Балатонская уха с рыбными  
пельменями 204
- Барабулька по-перуански 110
- Благородная рыба, запеченная  
в пергаменте 148
- Буйабес 80
- Бульон рыбный 22
- Вариации рыбного гаспаччо 230
- «Вертушки» из сардин 72
- Винный соус 238
- Гамбо из морского окуня 200
- Голубая форель с пряными  
травками 112
- Дорада с лимоном 170
- Дорада с начинкой из шпината 156
- Дорада с тапенадом 144
- Жюльены из стерляди под крышечкой  
из теста 66
- Заливная осетрина 32
- Каннелони с рыбным фаршем  
и томатным соусом 136
- Карп в кисло-сладком соусе 208
- Карп с имбирем 162
- Карп, фаршированный овощами 172
- Карпы, фаршированные гречкой 132
- Картофельный чаудер с копченой  
треской 86
- Кефаль с кабачками на шпажках 126
- «Кольца» из скумбрии с крабами  
и фруктовым салатом 226
- Копченая рыба с теплым соусом  
карри 56
- «Косички» из хека 218
- Котлеты из белой и красной рыбы 178
- Котлеты из консервированного  
тунца 188
- Котлеты из копченой рыбы 182
- Крокеты из хека в кляре 176
- Ледяная в овсяных хлопьях 118
- Лимонное масло 240
- Малосольный лосось 192
- Масло «Монпелье» 240
- Мексиканский суп из окуня 98
- «Мелочь» в хамоне 124
- Морской окунь с пюре и луковым  
соусом 160
- Морской черт в остром соусе 142
- Мусс из белой рыбы с соусом  
из креветок 48
- Мусс из окуня с кукурузой и зеленым  
горошком 44
- Окунь под чесночным соусом 116
- Острый тунисский суп 90
- Палтус в цитрусовом маринаде 140
- Пикша, запеченная в листьях лука-  
порей 138
- Пирог с треской 70
- Писсаладьер, французский луковый  
пирог с анчоусами 198
- Роллы 216
- Рольмопс 26
- Рулет из семги 40
- Рулетки из палтуса 102
- Рулеты из лаваша 36
- Рыба в азиатском стиле со свежим  
перцем 108
- Рыба на «тарелочках» из баклажанов 62
- Рыба под маринадом 30
- Рыба по-йеменски 212
- Рыба с овощами в тесте 152
- «Рыба фиш» 194
- Рыба, запеченная в соли 158
- Рыба-меч с фенхелем, лимоном  
и каперсами 134
- Рыбная «бандероль» 234
- Рыбная запеканка 154
- Рыбная солянка 78
- Рыбное карри по-тайски 64
- Рыбное рагу 100
- Рыбные зразы с зеленым горошком 184
- Рыбные зразы с креветками 180
- Рыбные рулеты на циновке из лука-  
порей 224
- Рыбные тарталетки 58
- Рыбный киш 220
- Рыбный рулет со шпинатом 46
- Салат из копченой трески с яйцами-  
пашот и крутонами 34
- Салат с копченой форелью 38
- Салат с тунцом и рисовой лапшой 54
- Свежая и копченая рыба в пряных  
травках 146
- Свекольник рыбный 84
- Севиче 196
- Селедка под шубой 28
- Сельдь в клюквенном и горчичном  
маринаде 24
- «Сердечки» из камб с кольцами  
из сладкого перца 222
- Сибас с рисом и пастой из кинзы 166
- Скумбрия в укропно-томатном  
соусе 164
- Сом в грецких орехах и цедре 114
- Соус айоли 238
- Соус из анчоусов 240
- Соус из щавеля 238
- Соус тартар 238
- Судак «Баттерфляй» 174
- Судак в свекольном «полене» 236
- Султанка с укропным рагу 120
- Суп из консервированного лосося 92
- Суп с рыбой и рисовой вермишелью 94
- Суп с фрикадельками из трески 82
- Суши и сашими 214
- Талисман с имбирем и чили 130
- Тельное с грибами 186
- Теплый салат из лосося  
с камамбером 60
- Теплый салат с тунцом 52
- Тунец в кисло-сладком соусе 104
- Тыквенный суп из копченой рыбы 88
- «Тюрбаны» из сибаса с белыми грибами  
и зеленой спаржей 228
- Укропный суп из кефали 74
- Уха по-царски 76
- Фаршированная щука 232
- Феттучине с лососем в соусе из сыра  
с голубой плесенью 106
- Финский рыбный суп 202
- Фиш & Чипс 210
- Форель с соусом из кресс-салата 168
- Форель с фундуком и беконом 150
- Фриттата с лососем и спагетти 68
- Хе из сазана 50
- Холодный суп из ревеня 96
- Хрустящая рыба по-тайски 206
- «Черненная» рыба 122
- Чертовски острый соус 240
- «Шишка» из карпа 128
- Шпроты домашнего приготовления 190
- Эскабече из дорады 42





**А**

авокадо 216  
 айоли 62, 238, 243  
 айсберг салат 52, 218, 226  
 анчоусы консервированные 198,  
 230, 240, 243  
 апельсины 140, 226  
 арахис 182

**Б**

багет 80  
 баклажан 62, 172  
 бамбука побеги консервированные  
 94, 108  
 барабулька 110, 124  
 бекон 150  
 белые грибы 186, 228  
 белый амур 64  
 бри 224  
 буйабес 80  
 бульон:  
 куриный 200  
 мясной 240  
 рыбный 22, 32, 224

**В**

васаби 214, 216, 243  
 вермишель рисовая 94  
 ветчина сырокопченая 124  
 вешенки 208  
 вино:  
 белое сухое 22, 42, 70, 80, 106,  
 112, 134, 146, 148, 208, 240  
 мадера 104  
 martini 230  
 портвейн 24, 230  
 рисовое 208  
 японское 52  
 виноград 226  
 водка 76, 192, 230  
 водоросли нори 216, 245

**Г**

гамбо 200, 244  
 гарам масала 142, 244  
 гаспаччо:  
 из желтого перца 230  
 из сельдерея 230

из фенхеля 230  
 томатное 230  
 горбуша:  
 горячего копчения 86  
 консервированная 92  
 горошек зеленый 44, 184, 208  
 стручки 108  
 горчица:  
 баварская 24  
 дижонская 24, 34, 150  
 русская 24  
 с зернами 60, 24  
 французская с тархуном 24  
 гребешки 200  
 гренадер 224  
 гречневая крупа 132  
 грибы:  
 белые 186, 228  
 вешенки 208  
 сухие 132  
 черные китайские 108  
 шампиньоны 100, 106, 218

**Д**

дорада 42, 144, 152, 156, 158, 170

**Ж**

жюльен 66

**З**

заливное 32  
 запеканка 154  
 зразы 180, 184  
 зубатка 146  
 горячего копчения 86

**И-Й**

икра:  
 летучей рыбы 216  
 паюсная 22  
 имбирь 130, 142, 162  
 маринованный 214, 216  
 йогурт 142

**К**

кабачки 102, 126  
 камамбер 60  
 камбала 46, 90, 210, 222  
 -тюрбо 20

каннелони 136  
 калерсы 78, 134, 144  
 капуста брокколи 100, 154  
 карп 128, 162, 132, 172, 204, 208  
 карри паста 56, 64  
 картофель 160, 182, 188, 210  
 кета консервированная 92  
 кефаль 50, 74, 126  
 килька 190  
 кинза 166  
 киш 220  
 клюква 24, 56, 132  
 кляр 244  
 кокосовое молоко 64, 94, 166  
 котлеты 176, 178, 182, 188  
 крабовое мясо 200, 226  
 креветки 48, 80, 136, 180, 200, 234  
 креветочная рыба 136  
 кресс-салат 60, 168  
 крутоны 34  
 кукуруза 44, 200  
 кунжута семечки 216  
 курица 76

**Л**

лаваш 36  
 лавровый лист 188, 212, 245  
 лайм 196  
 лапша:  
 китайская яичная 54  
 рисовая 54  
 японская пшеничная рамен 54  
 ледяная 118  
 лосось 16, 46, 52, 60, 106, 152, 176, 178,  
 192, 202, 214  
 консервированный 68, 92  
 лук:  
 -порей 130, 138, 198, 208, 224  
 репчатый 190, 198  
 луциан 98 210

**М**

малина 226  
 маринад 30  
 горчичный 24  
 клюквенный 24  
 цитрусовый 140  
 маслины 78, 144, 198



## 17. Предметный указатель

### масло:

- арахисовое 243
- лимонное 240
- кунжутное 166, 244
- оливковое 238
- «экстра вирджин» 42, 247
- сливочное 194, 240

### масляная 146

- холодного копчения 56, 220

### мед 128

- мелочь рыбная 76, 78, 80, 190
- меч-рыба 52
- мидии 80, 200
- минеральная вода с газом 176
- минтай 154, 184
- мойва 190
- молоко 160, 202
- морепродукты 32
- морской черт 142
- морской язык 46, 64, 108
- мусс 44, 48, 245

## Н

- нерка консервированная 92

## О

### огурцы 96, 102, 132, 216

- малосольные 168
- соленые 78

### окунь:

- каменный 44
- морской 80, 94, 100 116, 160, 200, 210
- нильский 148
- рифовый 230
- сотовый 98

### оливки 42, 104, 232

- орехи грецкие 114, 236
- осетрина 32, 76, 78, 186

## П

### палтус 102, 136, 140, 146

### пармезан 136, 245

### паста из кинзы 166

### пельмени 204

### перец:

- белый 244
- кайенский 244
- с лимонным ароматом 202
- сладкий 222, 230

### пиво светлое 210

### пикша 80, 84, 100, 138, 210

### писсаладьер 198

- помидоры 70, 76, 80, 88, 90, 98, 142, 144, 198, 204, 230
- консервированные в собственном соку 164, 200, 212
- черри 56, 108, 126, 136, 245

## Р

### рагу 100

### разделка:

- круглой рыбы 16
- плоской рыбы 20

### ревень 96

### редис 52

### редька 132

- дайкон 50

### рис:

- басмати 166
- жасмин 140
- длиннозерный 200
- японика 214, 216

### роллы 216

### рольмопс 26

### руккола 34, 60, 126

### рулет 36, 40, 46, 102, 224

### рыба:

- ангел 64
- анчоусы консервированные 198, 230, 240, 243
- барабулька 110, 124
- белая 48, 58, 64, 82, 186, 212
- белый амур 64

### горбуша:

- горячего копчения 86
- консервированная 92

### гренадер 224

### дорада 42, 144, 152, 156, 158, 170

### зубатка 146

- горячего копчения 86

### камбала 46, 90, 210, 222

- тюрбо 20

### карп 128, 162, 132, 172, 204, 208

### кета консервированная 92

### кефаль 50, 74, 126

### килька 190

### ледяная 118

- лосось 16, 46, 52, 60, 106, 152, 176, 178, 192, 202, 214

- консервированный 68, 92

### лукан 98, 210

### масляная 146

- холодного копчения 56, 220

### мелочь рыбная 76, 78, 80, 190

### меч-рыба 52, 134

### минтай 154, 184

### мойва 190

### морской черт 142

### морской язык 46, 64, 108

### нерка консервированная 92

### окунь:

- каменный 44
- морской 80, 94, 100 116, 160, 200, 210
- нильский 148
- рифовый 230
- сотовый 98

### осетр 32, 76, 78, 186

### палтус 102, 136, 140, 146

### пикша 80, 84, 100, 138, 210

### сазан 50

### сайда 62, 154, 210

### салака 190

### сардины 124

- консервированные 72

### сельдь 26

- соленая 24, 28

### семга 16, 40, 196, 220, 230, 234

- слабосоленая 40

### сибас 228, 152, 158, 180

### сиг 146

### скат 210

### скумбрия 164, 226

- горячего копчения 146, 182, 86
- холодного копчения 86

### сом 50, 114, 204

### стерлядь 22, 66, 78, 186

### судак 48, 96, 100, 152, 158, 174, 176, 178, 236

### султанка 120, 124

### талисман 130, 224

### тилапия 224, 62

### толстолобик 50

### треска 30, 70, 82, 94, 100, 146, 186, 210, 230

- горячего копчения 34, 86

- черная 148

### тунец 52, 104

- консервированный в собственном соку куском 54, 188

## 17. Предметный указатель

форель 52, 94, 112, 146, 168  
горячего или холодного  
копчения 38  
морская 16, 136, 150, 234  
слабосоленая 36  
холодного копчения 220  
хек 152, 154, 176, 218  
щука 50, 194, 232

## С

сазан 50  
сайда 62, 154, 210  
салака 190  
салат 34, 38, 52, 60  
сардины 124  
консервированные 72  
сахар коричневый 24, 246  
сашими 16, 214  
свекла 84, 194, 236  
свекольник 84  
севиче 196  
сельдерей 230  
сельдь 26  
солёная 24, 28  
семга 16, 40, 196, 220, 230, 234  
слабосоленая 40  
сибас 228, 152, 158, 180  
сиг 146  
скат 210  
скумбрия 164, 226  
горячего копчения 146, 182, 86  
холодного копчения 86  
сливки 44, 46, 48, 66, 88, 116, 136, 146,  
160, 176, 180, 194, 240  
сливочный сыр 36, 40, 48, 156, 236  
сметана 38, 132, 168  
смородина красная 56  
соль морская 104, 106, 158, 210  
солянка 78  
сом 50, 114, 204  
сорго лимонное 64, 246  
соус:  
айоли 62, 238, 243  
винный 238  
вустерский 200, 243  
из анчоусов 240  
кисло-сладкий 104  
из креветок 48  
из сыра с голубой плесенью 106  
из щавеля 238  
карри 56

тартар 238  
укропно-томатный 164  
чертовски острый 240  
спагетти 68  
спаржа зеленая 56, 228  
стерлядь 22, 66, 78, 186  
судак 48, 96, 100, 152, 158, 174, 176,  
178, 236  
султанка 120, 124  
суши 214  
сыр:  
бри 224  
камамбер 60  
пармезан 136, 245  
с голубой плесенью 106, 224  
сливочный 36, 40, 48, 156, 236  
чеддер 58  
швейцарский 220

## Т

талисман 130  
тапенад 144  
таралетки 58  
тесто:  
сдобное дрожжевое 66  
слоеное 66, 72, 152  
тилапия 224, 62  
тимьян 124  
тобико 216  
толстолобик 50  
треска 30, 70, 82, 94, 100, 146, 186,  
210, 230  
горячего копчения 34, 86  
черная 148  
тунец 52, 104  
консервированный в собственном  
соку куском 54, 188  
тыква 88

## У

укроп 74, 116, 120, 164, 176, 192  
уксус 26  
бальзамический 243  
винный 42, 110, 112, 164, 230  
рисовый 52, 208, 214, 216  
солодовый 210  
уха 76, 204

## Ф

фасоль зеленая 68, 200  
фенхель 134, 230

феттучине 106  
форель 52, 94, 112, 146, 168  
горячего или холодного  
копчения 38  
морская 16, 136, 150, 234  
слабосоленая 36  
холодного копчения 220  
фрикадельки 82  
фриттата 68  
фундук 150

## Х

хамон 124  
харисса 90  
хе 50  
хек 152, 154, 176, 218  
хлеб белый 232  
хлопья овсяные 118  
хрен 194  
сливочный 48, 156  
хурма 226

## Ц

цукини 126

## Ч

чавыча консервированная 92  
чаудер 86  
чеддер 58  
черные китайские грибы 108  
чеснок 110, 116  
чили 64, 94, 130, 166, 196, 247  
чистка и потрошение 14

## Ш

шампиньоны 100, 106, 218  
швейцарский сыр 220  
шпинат 46, 56, 156, 240

## Щ

щавель 56, 238  
щука 50, 194, 232

## Э

эскабече 42

## Я

яблоки 28, 112, 132, 226  
яйца 68, 96, 132, 194  
-пашот 34  
перепелиные 32



Серия: Книга Гастронома  
Про рыбу

**Координатор проекта и выпускающий редактор** Марианна Орликова  
**Главный художник** Ирина Лещенко  
**Дизайнер-верстальщик** Юлия Фролкина  
**Повара-консультанты** Илья Жданов, Денис Крупеня, Николай Чернышев  
**Фоторедактор** Ольга Куваева  
**Художник** Анастасия Беседина  
**Цветокоррекция** Екатерина Панюшкина, Виктор Фролкин, Светлана Кузина  
**Контрольный редактор** Элеонора Орликова  
**Редактор** Анна Туревская  
**Корректор** Федор Баранков

**ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»**  
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1  
тел./факс: (495) 725-1070  
www.gastronom.ru  
e-mail: mail@idvz.ru

**ООО «Издательство «Эксмо»**  
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5  
Тел.: 411-68-86, 956-39-21  
www.eksmo.ru  
e-mail: info@eksmo.ru

Подписано в печать 10.04.2008. Формат 84x108/16. Гарнитура – Pragmatica  
Печать офсетная. Бумага мелованная. Усл. печ. л. – 26,88  
Тираж: 15 000 экз. Заказ №102.

Отпечатано с электронных носителей издательства. ОАО «Тверской полиграфический комбинат»,  
170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.  
Телефон: (4822) 44-52-03, 44-50-34, Телефон/факс: (4822) 44-42-15  
www.tverpk.ru  
e-mail: sales@tverpk.ru



**Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**  
ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл.,  
Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1,  
многоканальный тел. 411-50-74.  
e-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо»  
зарубежными оптовыми покупателями обращаться  
в ООО «Дип покет»  
e-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru  
International Sales: International wholesale customers  
should contact «Deep Pocket» Pvt.Ltd. for their orders  
foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,  
в том числе в спец. оформлении, обращаться  
в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598  
e-mail: vipzakaz@eksmo.ru

**Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса  
«Канц-Эксмо»:**  
Компания «Канц-Эксмо», 142702, Московская обл.,  
Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1,  
а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный)  
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

**Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:**

Санкт-Петербург: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04  
Нижний Новгород: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70  
Казань: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46  
Ростов-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60  
Самара: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70  
Екатеринбург: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24А. Тел. (343) 378-49-45  
Киев: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19  
Львов: ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19  
Симферополь: ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс: (0652) 22-90-03, 54-32-99.

**Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:**

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76  
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел. (495) 780-58-34.

**Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:**

В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:  
Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12. Тел. 937-85-81  
Волгоградский пр-т, д. 78, тел. 177-22-11,  
ул. Братиславская, д. 12, тел. 346-99-95.  
Информация о магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81  
В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:  
«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо» обращаться  
в рекламный отдел. Тел. 411-68-74.





Когда на столе появляется свежая вкусная рыба – это не просто польза для талии и здоровья. Это еще удивительное ощущение отпуска, как будто вы улетели на море... или уехали на рыбалку...

Готовить рыбу несложно, но от разнообразия рецептов можно растеряться. Мы выбрали самые любимые. От знаменитой французской похлебки буйабес до китайского карпа в кисло-сладком соусе, от южноамериканского севиче до тайского карри. Запекли судака в соли, форель – в фольге, а семгу – в пергаментной «бандероли». Сделали домашние шпроты и малосоленного лосося. И, конечно, не забыли нашу рыбную классику: от заливной рыбы и селедки «под шубой» до ухи по-царски и фаршированной щуки. Еще мы, так же как вы, не любим в рыбе чешую и кости – поэтому начали с того, как правильно почистить рыбу и разделать на филе.

В книге много новых уникальных рецептов, которые ранее не публиковались. Как всегда, мы все их проверили, то есть каждое блюдо приготовили и съели. И если было нужно, что-то в рецепте исправили. Чтобы вам было вкусно и все у вас получилось.

В серии «Книга Гастронома» уже вышли:



ИД ВКУСНАЯ ЖИЗНЬ